มารู้จักวิปัสสนากรรมฐาน

แบบพองหนอ-ยุบหนอ

สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

พระศรีวรญาณ วิ ;

(บุญชิต ญาณสํวโร ป.ธ. ๙, พ.ม., พธ.บ.,(เกียรตินิยม), อ.ม.)

มารู้จักวิปัสสนากรรมฐาน แบบพองหนอ-ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

มารู้จักวิปัสสนากรรมฐาน
แบบพองหนอ-ยุบหนอ

สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

โดย

พระศรีวรญาณ วิ ;

คณะศิษยานุศิษย์
จัดพิมพ์ถวายเป็นมุทิตาสักการะแด่
พระมหาบุญชิต ญาณสํวโร (สุดโปร่ง)
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
เจ้าคณะสลัก ๓ รองเจ้าคณะ ๕
ในวโรกาสที่ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์
เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ที่
พระศรีวรญาณ วิ ;
เนื่องในพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา
๕ ธันวาคม ๒๕๔๑

มารู้จักวิปัสสนากรรมฐาน แบบ "พองหนอ-ยุบหนอ"
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

- โดย พระศรีวรญาณ วิ ; (บุญชิต ญาณสํวโร ป.ธ.๙)

- ISBN 974-8338-74-6

- พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๔๑ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์แจกเนื่องในงานฉลองสมณศักดิ์ พระศรีวรญาณ วิ ;

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด
๕๔/๖๗,๖๘,๗๑,๗๒ ซอย ๑๒ ถนนจรัญสนิทวงศ์
แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐
โทร. ๘๖๔๐๔๓๔-๕, ๔๑๒๕๘๘๗, ๔๑๒๕๘๙๑
๐๑-๙๒๓๘๘๒๕ โทรสาร ๔๑๒๓๐๘๗
E-mail : sahadham@thaimail.com

มุทิตาธรรม

เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๓๗ (๒๕ ตุลาคม ๒๕๓๗) สมเด็จบรมบพิตรฯ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เสด็จพระราชดำเนินถวายผ้าพระกฐิน ณ วัดมหาธาตุ ฯ ช่วงท้ายมีพระราชกระแสรับสั่งกับอธิบดีสงฆ์ว่า **"วัดมหาธาตุ ฯ ยังสอนปฏิบัติวิปัสสนาอยู่หรือ ?"** ทูลถวายพระพรว่า **"ยังสอนปฏิบัติวิปัสสนาอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ตราบ เท่าปัจจุบัน ถวายพระพร"**

นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าฯ ล้นกระหม่อมที่ได้ทรงห่วงใยการปฏิบัติธรรมภาควิปัสสนากรรมฐาน

พระมหาบุญชิต ญาณสํวโร (ป.ธ.๙, พธ.บ., M.A.) เป็นศิษย์สายวิปัสสนาผู้ใกล้ชิดพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร) ได้รับมอบงานภาคปฏิบัติร่วมกับคณาจารย์สายวิปัสสนาได้ร่วมกันสนองงานด้วยดียิ่ง ตามที่สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) และพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร) ได้เริ่มไว้ด้วยดียิ่ง

ขอแสดงมุทิตาธรรมแด่ พระมหาบุญชิต ญาณสํวโร ที่ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ให้ดำรงสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ที่ **"พระศรีวรญาณ วิ ;"** ณ ราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๔๑

ขอมุทิตาธรรมและยินดียิ่ง

พระสุเมธาธิบดี

(พระสุเมธาธิบดี)

อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

มุทิตาสักการะแด่... พระศรีวรญาณ วิ ;

ในมหามงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ปีพุทธศักราช ๒๕๔๑ อาจารย์พระมหาบุญชิต ญาณสํวโร ป.ธ.๙, พธ.บ., อ.ม., ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กทม. และรองผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ให้ดำรงสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ที่ **พระศรีวรญาณ วิ ;** ได้ยังความปลาบปลื้มใจมาสู่เพื่อนร่วมสำนัก เพื่อนร่วมงาน และศิษยานุศิษย์โดยทั่วไป

ข้าพเจ้าเองได้ร่วมทำงานกับท่านเจ้าคุณฯ มานานพอควร ทั้งงานสอนวิปัสสนาภาวนาแก่ชาวต่างประเทศ (IBMC) และงานฝึกอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ ได้แอบชื่นชมความรู้ด้านปริยัติธรรม ความสามารถในวิชาวิปัสสนากรรมฐานและจริยาวัตรอันงดงามเสมอมา เพราะท่านเจ้าคุณฯ เป็นเปรียญธรรม ๙ ประโยค พุทธศาสตรบัณฑิต อักษรศาสตรมหาบัณฑิต และสนใจฝึกวิปัสสนาทั้งในประเทศไทยและในประเทศพม่า อย่างต่อเนื่อง

ท่านเจ้าคุณฯ เป็นพระหนุ่มผู้คงแก่เรียน และล้ำลึกในวิชาวิปัสสนาอย่างหาได้ยาก และเป็นทั้งกำลัง-ความหวังของวงการพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัดมหาธาตุ ฯ และมหาจุฬา ฯ

"สิริวรญาณตฺเถโร นาม ภิกฺขุ โหตุ
อปฺปาพาโธ อปฺปาตงฺโก วุฑฺฒึ วิรุฬฺหึ
เวปุลฺลํ ปปฺโปตุ พุทฺธสาสเน"

ด้วยมุทิตาจิต

พระศรีปริยัติโมลี

(สมชัย กุสลจิตฺโต ป.ธ.๙, พธ.บ., Ph.D.)

รองอธิการบดีฝ่ายกิจการต่างประเทศ ม. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประธานคณะกรรมการดำเนินงานโครงการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ

ด้วยสำนึกในพระคุณ

เนื่องในวโรกาสพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๔๑ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า พระราชทานแต่งตั้งสมณศักดิ์ ประจำปีนี้ ข้าพเจ้าได้เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ที่ **"พระศรีวรญาณ วิ ;"**

ข้าพเจ้าจึงได้จัดพิมพ์หนังสือ **"มารู้จักวิปัสสนากรรมฐาน แบบพองหนอ-ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์"** เพื่อแจกเป็นธรรมบรรณาการแด่ พระเถรานุเถระ พระภิกษุสามเณร ศิษยานุศิษย์ วิสสาสิกชน ผู้มาแสดงมุทิตาสักการะในงานนี้

สำหรับหนังสือ **"มารู้จักวิปัสสนากรรมฐาน แบบพองหนอ-ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์"** ข้าพเจ้าตั้งใจสืบค้นสาระสำคัญ ของวิปัสสนากรรมฐาน ในช่วงปี ๒๔๙๖-๒๕๔๑ ในช่วงต้นวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์เป็นยุครุ่งเรือง ข้าพเจ้าเกิดไม่ทัน จึงได้สืบค้นเท่าที่ปรากฏในเอกสาร หากไม่สมบูรณ์ขออภัย หวังได้รับเมตตาชี้แนะจากผู้ที่มีความรู้เพื่อให้งานเขียนสมบูรณ์มากขึ้น เพื่อจะได้ร่วมกันทำความดีให้สังคมและประเทศชาติสืบไป

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณต่อผู้มีพระคุณ และสถาบันที่หล่อหลอมให้การศึกษาแก่ข้าพเจ้า มีดังนี้

๑. ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ**พระธรรมปัญญาบดี** (สวัสดิ์ กิตฺติสาโร) อดีตอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุ ฯ ผู้เมตตารับข้าพเจ้าเข้าสังกัดวัดมหาธาตุ ฯ เมื่อครั้งเป็นสามเณร, พระเดชพระคุณ**พระสุเมธาธิบดี** (บุญเลิศ ทตฺตสุทฺธิ) อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุ ฯ องค์ปัจจุบัน เจ้าคณะ

กรุงเทพมหานคร, องค์สภานายก ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรรมการมหาเถรสมาคม ในฐานะที่เป็นผู้ปกครองของข้าพเจ้า

๒. พระเดชพระคุณ**พระราชเมธี,** พระเดชพระคุณ**พระพิศาล-พัฒโนดม** ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุ ฯ ที่ได้เมตตา เป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์ปฏิทินศาสนา เพื่อให้ข้าพเจ้าได้แจกผู้ที่มาแสดงมุทิตาจิต จำนวน ๕๐๐ เล่ม **พระครูวิมลธรรมรังสี** ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุ ฯ เจ้าคณะ ๕ ได้จัดพิมพ์หนังสือ **รีบสร้างบารมี (บารมี ๓๐ ทัศ)** ซึ่งรจนาโดย พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร) ในนามสำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระและ**หลวงพ่อพระครูพิทักษ์สารเขต** เจ้าคณะอำเภอเมืองขอนแก่น (ผู้นำสามเณรบุญชิต สุดโปร่ง วัย ๑๕ ปี มาฝากใต้ร่มบารมีของท่านเจ้าคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี) ได้บริจาคตู้ใส่พัดยศ ๑ หลัง

๓. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้เป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์หนังสือชื่อ **ปลุกปลอบใจในยามวิกฤต,** โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด ได้เป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์หนังสือชื่อ **คนไทยกับเทคโนโลยี,** มูลนิธิ วิปัสสนากรรมฐานวัดพุทธปทีป กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ ได้จัดพิมพ์สมุดฉีก, เพื่อนพุทธศาสตร์บัณฑิต รุ่น ๓๑ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้จัดพิมพ์หนังสือเพื่อให้ข้าพเจ้าได้แจกเป็นธรรมบรรณาการแก่ผู้มาร่วมงาน

๔. ปูชนียบุคคล และสถาบันที่มีส่วนสำคัญที่ทำให้ข้าพเจ้ารักศรัทธาต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และการสอนวิปัสสนา-กรรมฐาน ก็คือ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬา-ลงกรณราชวิทยาลัย โดยเฉพาะ**ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์**

(อาจ อาสภมหาเถร) อดีตอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุ ฯ อดีตสภานายก มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้เป็นพระอุปัชฌาย์, **พระเดชพระคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี** (โชดก ญาณสิทฺธิเถร) ปฐมาจารย์ด้านวิปัสสนากรรมฐานของข้าพเจ้า, **ดร.พระภัททันตะ อาสภมหาเถร อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ** สำนักวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี ผู้เป็นทุติยาจารย์ด้านวิปัสสนากรรมฐานของข้าพเจ้า

คุณความดีที่เกิดจากหนังสือทุกเล่ม **ขอถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, สมเด็จพระสังฆราช, พระมหาเถระผู้ปกครองคณะสงฆ์ไทย, คณะรัฐบาล,** อุบาสกอุบาสิกาชาววัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, วิสสาสิกชนทุกท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณบิดา-มารดา ครูบาอาจารย์ผู้มีพระคุณทุกท่าน ตระกูล **"ล้ำเลิศลักษณ์"** ที่เลี้ยงดู อุปถัมภ์อบรมสั่งสอนข้าพเจ้า ตลอดเจ้ากรรมนายเวรทุกท่านทุกตนเทอญ

ขอขอบคุณพระมหาสุทธี ปญฺญาสุทฺธิ และกองเลขานุการสำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ คณะ ๕ วัดมหาธาตุ ฯ, อาจารย์กัญญูรัตน์ ปั้นทอง แห่งภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสาตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่เป็นภาระในการจัดพิมพ์หนังสือ

(พระศรีวรญาณ วิ ;)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

เจ้าคณะสลัก ๓ รองเจ้าคณะ ๕

แด่ พระศรีวรญาณ วิ :

พระ *ผู้เพียรเพ่งรู้ เรียนธรรม*
ศรี *ศาสน์สุคตนำ สืบไว้*
วร *กิจบัณฑิตบำ- เพ็ญต่อ เนื่องนา*
ญาณ *วิ ตามรู้ใช้ ส่องชี้สั่งสอน*

บุญงามตามส่งให้ คุณยิ่งใหญ่สืบศาสนา
ชิตสวัสดิ์วัฒนา ปรากฏเด่นเป็นเมธี
สุดสายศึกษาศาสตร์ ปริยัติธรรมวิถี
โปร่งใจในความดี ปฏิบัติวิปัสสนา
ญาณนำกัมมัฏฐาน ปฏิญาณเทศนา
สังเกตเหตุผลภา- วนาแนวแน่วประสงค์
วรการงานบัณฑิต สุพินิตพิจัยตรง
พระพุทธคุณคง พระธรรม สงฆ์ ส่งเสริมผล
ศรีเทพสิทธิ- มุนิกิจอิทธิพล
วรพุฒพระพิมล- ธรรมล้ำค่าปภังกร
ญาณวัฒน์ทัศนะ ศาสน์สาระมุนินทร
อริยคุณาภรณ์ โพธิปักขิยธรรม
ขอจงนิรทุกข์ จิระสุขกุศลกรรม
ไตรรัตน์จรัสนำ อำนวยคุณบุญชิตเทอญ

นายคงคม มณีทอง
สำนักวิปัสสนากรรมฐาน ๑๓๐ วัดวนารามน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๒๐ (สาขาวัดมหาธาตุ) โทร. (๐๕๓) ๘๓๕-๑๕๖-๗

ร้อยบุปผามุทิตาสักการะ

วิปสฺสนาพุโธ เถโร ญาณสํวรนามโก
วิสารโท สมตฺโถ จ พุทฺธธมฺเม จ โกวิโท
โส สิริวรญาโณติ ทินฺนนาเมน ปากโฏ
โสภโณ สาสเนทานิ ปสํสนารโห อหูติ ฯ

❖❖❖❖

อรุณรุ่งเรืองรอบจับขอบฟ้า มวลบุปผาชูช่อลออไหว
แย้มขึ้นรับสุริโยอโณทัย อย่างสดใสสดสวยเสริมโลกา
พระอาจารย์พระมหาบุญชิต ผู้โสภิตประดุจดังดอกบุปผา
มีความยินดีความเด่นบำเพ็ญมา ให้ประชาชนชมได้ชื่นใจ
เลื่อนฐานะขึ้นขยับรับตำแหน่ง เหมือนรับแสงสุริยันอันสดใส
นามพระศรีวรญาณผู้ผ่านภัย ญาณวิไลเป็นสิรินำนิยม
พระผู้มีปรีชาความสามารถ พระฉลาดเช่นนี้ที่เหมาะสม
จะเป็นเนื้อนาบุญคุณอุดม คลายโศกตรมชาวพาราประชาชี
ขอแสดงความยินดีอย่างสุดซึ้ง และขอถึงบุญสง่าเป็นราศี
เป็นตัวแทนร้อยบุปผาและมาลี ถวายที่ท่านเจ้าคุณเป็นบุญเทอญ ฯ

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์ ป.ธ.๙ (ขณะเป็นสามเณร) พธ.บ. (เกียรตินิยม)
วัดชนะสงคราม ประพันธ์ถวาย

แด่... เจ้าคุณอาจารย์

ติดตามข่าวเรื่อยมาฝากฟ้าถาม
หนึ่งในนามสงฆ์ไทยมีไหมหนอ
กับตำแหน่งเจ้าคุณรอลุ้นรอ
เพลงวันพ่อซึ้งซาบก้มกราบคุณ

ลมหนาวเยือนวันนี้ก่อนปีใหม่
ศิษย์ชื่นใจกับโชคตามโลกหมุน
อโศกพลิ้วสลับน้อมรับบุญ
แสงทองอุ่นฉานฉายประกายพรม

"พระศรีวรญาณ" สงฆ์ขานรับ
กระแสจับนามเพราะดูเหมาะสม
เกียรติมหาบัณฑิตความคิดคม
ต่างนิยมแซ่ซ้องยกย่องนาม

ท่านเป็นหนึ่งในสงฆ์คงความรู้
เป็นหนึ่งครูเด่นดีศรีสยาม
ทั้งข้อวัตรศีลพรตช่างงดงาม
คู่อารามคู่ศาสน์ทายาทองค์

ด้วยสายใยเคารพรักอันศักดิ์สิทธิ์
จึงลิขิตลำนำน้อมนำส่ง
สำหรับผู้สร้างสรรค์ธรรมมั่นคง
บอกตรงตรงควรค่าศรัทธาเติม

แทนพุ่มงามมาลาสักการะ
คารวะคุณความดีกวีเสริม
กรองในนามของศิษย์ **"บุญชิต"** เดิม
เพื่อหนุนเพิ่มพระคุณท่าน...อาจารย์เรา

ช. ศรีนอก
ในนามศิษย์

มุทิตาสักการะ

การจัดการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ณ อาคาร HB6 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ดำเนินการเรื่อยมาจนปีนี้ เป็นปีที่ ๔ ในการจัดแต่ละครั้งได้รับความอนุเคราะห์เป็นอย่างดีจากหลายฝ่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **ดร.พระภัททันตะ อาสภมหาเถร อัคคมหา-กัมมัฏฐานาจริยะ** สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ชลบุรี **พระสุพรหมยานเถร** พระวิปัสสนาจารย์ หัวหน้าเขต ๗ ภาคเหนือ เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทอง และ**พระอาจารย์มหาบุญชิต ญาณสํวโร** สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร มาช่วยในการฝึกอบรม

ผู้ที่เป็นวิปัสสนาจารย์ และมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับโยคี เกือบทุกคนคือ อาจารย์พระมหาบุญชิต ญาณสํวโร ท่านเป็นผู้มีความเสียสละความอดทนและความปรารถนาดี ที่จะให้โยคีทุกคนมีความรู้และความเข้าใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างถูกต้อง ในการจัดการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ครั้งที่ ๔ เมื่อวันที่ ๑๐-๑๗ ตุลาคม ๒๕๔๑ โยคีทุกท่านมีความประทับใจในท่านอาจารย์เป็นอย่างมาก ตามปกติในวันสุดท้ายของการฝึกอบรม คณะกรรมการจะให้โยคีบางคนได้มีโอกาสแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการปฏิบัติ แต่ในครั้งนี้ โยคีทุกคนต่างลงความเห็นว่าให้ยกเลิกรายการดังกล่าว แต่ขอให้ใช้ช่วงเวลานี้ปฏิบัติอย่างเต็มที่เพื่อเพิ่มประสบการณ์ให้มากขึ้น และเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ตนเอง สิ่งที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนี้คือการเป็นปฏิปทาอันน่าเลื่อมใสของอาจารย์พระมหาบุญชิต ญาณสํวโร

เนื่องในวโรกาสมหามงคลสมัย คล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๔๑ ทรงโปรดพระราชทานแต่งตั้งสมณศักดิ์แด่อาจารย์พระมหาบุญชิต ญาณสํวโร ให้เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญที่ **"พระศรีวรญาณ วิ ;"** ข้าพเจ้าในนามคณะกรรมการดำเนินงานและโยคีผู้ร่วมฝึกวิปัสสนากรรมฐานทุกท่านต่างอนุโมทนายินดี และรู้สึกปลื้มปีติเป็นอย่างยิ่ง และขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย ได้โปรดบันดาลให้ท่านอาจารย์จงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ และพละ มีความเจริญรุ่งเรืองงอกงามไพบูลย์ในการปฏิบัติธรรม และเป็นกำลังในการเผยแพร่พระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านวิปัสสนากรรมฐานสืบต่อไป

นมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง

ศาสตราจารย์นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประธานกรรมการดำเนินงาน
การจัดการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ครั้งที่ ๔/๒๕๔๑

มุทิตาสักการะ
แด่
พระศรีวรญาณ วิ ;

ข้าพเจ้าได้รู้จักพระมหาบุญชิต ญาณสังวโร เพราะบุญจากวิปัสสนากรรมฐานโดยแท้ เนื่องจากเมื่อปฏิบัติในระยะแรก ๆ นั้น มีความต้องการพบครูบาอาจารย์เพื่อความมั่นใจในการปฏิบัติ จึงสืบทราบว่าที่กองการวิปัสสนาธุระ คณะ ๕ วัดมหาธาตุ ฯ มีพระอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานอยู่องค์หนึ่ง ที่ทำหน้าที่แทนท่านเจ้าคุณอาจารย์พระธรรมธีรราชมหามุนี ซึ่งมรณภาพไปแล้ว มีนามว่า พระมหาบุญชิต เมื่อสบโอกาสจึงเดินทางไปกราบท่าน ท่านก็เมตตาแสดงธรรมแก่ข้าพเจ้า ยังความปีติให้เกิดขึ้น และมีกำลังใจในการปฏิบัติเรื่อยมา นับเป็นพระวิปัสสนาจารย์ ที่เป็นพระสงฆ์องค์แรกที่ข้าพเจ้าได้มีโอกาสฝากตัวเป็นศิษย์ หลังจากที่ได้ปฏิบัติกรรมฐานกับคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย มาแล้ว

ภาพของพระมหาบุญชิต ที่สอนกรรมฐานแก่ญาติโยมที่คณะ ๕ ยังคงติดอยู่ในความทรงจำของข้าพเจ้าจนทุกวันนี้มิรู้ลืม ท่านอุทิศตนสอนญาติโยมด้วยความเมตตา อดทน เสียสละ ทั้งแรงกาย แรงใจ ด้วยบุคลิกที่ให้ความเป็นกันเอง ทั้ง ๆ ที่ท่านมีงานประจำสอนที่มหาจุฬา ฯ และงานสำคัญอื่น ๆ เช่น งานชำระพระไตรปิฎก เป็นต้น ทำให้ผู้ที่เริ่มปฏิบัติกรรมฐานอย่างข้าพเจ้าในขณะนั้น เกิดความศรัทธาต่อครูอาจารย์ ซึ่งนับเป็นแรงผลักดันที่ทำให้เกิดศรัทธาต่อการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น ท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์ตัวอย่างที่มีความรู้ทั้งปริยัติและปฏิบัติ จึงสามารถไขข้อข้องใจผู้ปฏิบัติได้ทุกแง่ทุกมุม

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะต้องกล่าวถึงในที่นี้ ก็คือ **ท่านเป็นบุคคลผู้ให้กำเนิดวิชาครูกับการพัฒนาจิต ในหลักสูตรการผลิตบัณฑิตที่จะจบออกไปเป็นครูของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากรที่ข้าพเจ้าทำงานอยู่** ทำให้เป็นสถาบันแรกและสถาบันเดียว ที่สอนวิปัสสนากรรมฐานในหลักสูตรปริญญาตรี และยังเมตตาไปให้พระกรรมฐานแก่นักศึกษาอีกด้วย ทำให้ข้าพเจ้าได้มีโอกาสรับใช้พระศาสนาด้วยการสานต่อ คือเป็นเจ้าของรายวิชาดังกล่าวจนถึงทุกวันนี้

นับว่า ท่านเป็นผู้ที่มีพระคุณต่อมหาวิทยาลัยศิลปากร และต่อข้าพเจ้าเป็นอย่างยิ่ง ทำให้บัณฑิตที่จบออกไปได้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำนวนมาก

คุณงามความดีของท่าน ยังมีอีกมากมายนานัปการ จึงสมควรอย่างยิ่งที่ท่านได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์ ที่ **"พระศรีวรญาณ วิ ;"** ในครั้งนี้

ขอแสดงมุทิตาจิตแด่ท่านมา ณ โอกาสนี้

ด้วยความเคารพอย่างสูง

รองศาสตราจารย์วนิดา จึงประสิทธิ์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม

เนื่องในวรโกาสมหามงคลสมัย เฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ๕ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๔๑ นี้ หลักสูตรปริญญาโท สาขาศาสนาเปรียบเทียบ ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ขอแสดงมุทิตาจิตในโอกาสที่ท่าน พระอาจารย์พระมหาบุญชิต ญาณสํวโร ป.ธ. ๙ พธ.บ. อักษรศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ) อาจารย์พิเศษผู้ทรงคุณวุฒิ ของหลักสูตรปริญญาโท สาขาศาสนาเปรียบเทียบ ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าพระราชทานแต่งตั้งสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ที่ **"พระศรีวรญาณ วิ ;"** พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณอาจารย์ได้เป็นแสงทางปัญญาให้แก่พุทธ-ศาสนิกชนตลอดมา และจะเป็นที่พึ่งที่ดียิ่งสืบต่อไป

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุมนา ตังคณะสิงห์

ประธานหลักสูตรปริญญาโท สาขาศาสนาเปรียบเทียบ

สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล

คำปรารภ

หนังสือ **"มารู้จักวิปัสสนากรรมฐาน แบบพองหนอ ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์"** เป็นหนังสือที่เขียนขึ้น เพื่อต้องการสืบค้นดูว่า กรรมฐานในแนวนี้ สามารถอธิบายได้ตามหลักพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และอาจริยวาท อย่างไรบ้าง ผู้เขียนเคยนำบทความเรื่องนี้ไปแสดงผลงานทางวิชาการแล้วครั้งหนึ่ง ที่ศูนย์ศาสนศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล โดยครั้งนั้นมีท่านเจ้าคุณพระสุธีวรญาณ (ณรงค์ จิตฺตโสภโณ) รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ ม. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และศาสตราจารย์นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ม. เชียงใหม่ เป็นผู้ร่วมเสวนา-วิจารณ์ การประชุมวิชาการครั้งนั้น นับว่าประสบความสำเร็จมาก เพราะเป็นการแสดงสาระสำคัญของวิปัสสนากรรมฐานครั้งสำคัญที่มุ่งตรงไปที่ พระไตรปิฎก และอรรถกถา นักศึกษาที่เข้าฟังมีทั้งระดับปริญญาตรี-โท-เอก

แม้ว่าการประชุมทางวิชาการครั้งนั้น ในสายตาของคนทั่วไปจะเป็นเรื่องที่ค่อนข้างหนัก แต่สำหรับผู้ที่เคยผ่านการปฏิบัติวิปัสสนาหนังสือเล่มนี้จะเอื้ออำนวยประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ในระดับหนึ่ง แต่อย่างไรก็ตาม หนังสือเล่มนี้ก็นับว่า มีประโยชน์มากทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติ

ผู้เขียน พยายามเสนอแนะหลักการปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติได้หันกลับไปหาพระไตรปิฎก และอรรถกถา ในด้านการปฏิบัติ ผู้เขียนได้พยายามสืบค้นประสบการณ์ ที่ครูบาอาจารย์ได้รวบรวมไว้ พร้อมทั้ง

ประสบการณ์ส่วนตัวบางส่วนของผู้ปฏิบัติเอง ดังนั้น หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะแก่ผู้สนใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างยิ่ง

หากหนังสือเรื่องนี้ มีข้อบกพร่องก็หวังว่าได้รับความเมตตาชี้แนะจากท่านผู้รู้ทั้งหลาย ส่วนความดีอันเกิดจากหนังสือเล่มนี้ขอน้อมถวายแด่ ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ท่านเจ้าคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) ผู้เป็น พระอุปัชฌาย์ของผู้เขียน

(พระศรีวรญาณ วิ ;)

ผู้ช่วยเจ้าวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

เจ้าคณะสลัก ๓ รองเจ้าคณะ ๕

๕ ธันวาคม ๒๕๔๑

สารบัญ

มารู้จักวิปัสสนากรรมฐาน แบบ "พองหนอ-ยุบหนอ"
สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

บทนำ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน(วิปัสสนาธุระ) เป็นหน้าที่หลักสำคัญอย่างหนึ่ง ของพุทธศาสนิกชนควบคู่กับการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก(คันถธุระ) จุดมุ่งหมาย ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้สะอาด บริสุทธิ์ มีคุณภาพดีขึ้นจนกระทั่งบรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ภายหลังจากที่พระพุทธเจ้าได้เสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว พระพุทธองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัททั้ง ๔ (ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา) การที่บริษัทใดบริษัทหนึ่งได้บรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่ง จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎก ย่อมจะทำให้พุทธบริษัทอื่น ๆ เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุด ส่วนผู้ที่เคยปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐานอย่างไร้จุดหมาย หรือมีความท้อแท้ หมดกำลังใจในการปฏิบัติ ก็จะมีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น ในขณะเดียวกัน ผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุถึงธรรมระดับใดระดับหนึ่ง ก็สามารถพัฒนาจิตของตนขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งบรรลุจุดมุ่งสูงสุดได้ประโยชน์อื่น ๆ ที่สังคมโลกจะได้รับพร้อมกับผู้ปฏิบัติ พร้อม ๆ กับการเผยแผ่ พระพุทธศาสนาไปยังสังคมโลกอย่างไร้พรมแดน เมื่อว่าคนในสังคม ได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมเพื่อการพัฒนาจิตของตนให้มีคุณภาพดีขึ้น ปัญหาต่าง ๆ ที่มี เช่น การเบียดเบียนกัน การทำร้ายกัน การแย่งชิง ผลประโยชน์ต่าง ๆ ก็จะลดน้อยลงไปตามลำดับ ในขณะที่คุณภาพของคนก็จะเพิ่มมากขึ้น

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกนั้น มีวิธีการปฏิบัติหลายวิธี ด้วยเหตุนี้ พระภิกษุในพระพุทธศาสนาจึงสอนวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยวิธีการที่แตกต่างกันออกไปตามที่เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สายพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท เป็นแนวการปฏิบัติที่ดำเนิน การสอนตามที่ปรากฏอยู่ และอธิบายได้ตามพระไตรปิฎก อรรถกถา ได้รับการยอมรับ จากเหล่าพุทธศาสนาชน ตลอดจนผู้ปฏิบัติก็มีความมั่นใจว่า จะเป็นวิธีที่ดำเนินการตามครรลองที่ถูกต้อง ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า และจะทำให้คนได้พัฒนาศักยภาพจากปุถุชนธรรมดา เป็นพระอริยบุคคล ซึ่งเป็นอุดมคติของการพัฒนาตามหลักพุทธศาสนา

ความสงสัยของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และผู้ศึกษาคำสอนของพระพุทธศาสนา ในเรื่องความถูกต้องและความสัมพันธ์ของระบบวิปัสสนากรรมฐานสำนักวัดมหาธาตุ ฯ กับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎก จึงเป็นสิ่งที่ควรจะทำให้กระจ่าง เพื่อประโยชน์ในการสร้างความเข้าใจ ความมั่นใจ และกำลังใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐานให้ก้าวหน้าต่อไป ในหนังสือนี้ จะได้อธิบายระบบการสอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดมหาธาตุ ฯ ตั้งแต่ปี ๒๔๙๖ ถึงปี ๒๕๔๑ โดยได้นำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จากพระไตรปิฎก ฉบับภาษาบาลี อันเป็นเอกสารหลัก (ปฐมภูมิ) นำมาอ้างอิงตลอดจนเอกสารรอง (ทุติยภูมิ) คือ อรรถกถา และหนังสือวิปัสสนากรรมฐานที่สำนักวัดมหาธาตุ ฯ จัดพิมพ์ รวมทั้งหนังสืออื่น ๆ ที่ได้อธิบายวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในแนวเดียวกัน มาค้นคว้าอ้างอิงประกอบ ในส่วนพระไตรปิฎก ฉบับภาษาบาลีนั้น ได้ใช้หนังสือพระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี ฉบับสังคายนา ในพระบรมราชูปถัมภ์ พุทธศักราช ๒๕๓๐ และวิสุทธิมรรค ปกรณ์วิเสส ฉบับภาษาบาลี ซึ่งผู้เขียนได้แปลเป็นภาษาไทยด้วยสำนวนของตนเอง

❖

บทที่ ๑
กรรมฐานในพระพุทธศาสนา

สมถกรรมฐาน

พระพุทธศาสนาแบ่งกรรมฐานออกเป็น ๒ วิธีปฏิบัติ ด้วยกัน วิธีแรกเรียกว่า **สมถกรรมฐาน** วิธีที่สองเรียกว่า **วิปัสสนากรรมฐาน** สมถกรรมฐานคืออะไร ? พระ พุทธเจ้า ได้ตรัสความหมายสมถกรรมฐานไว้ ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๔ ข้อที่ ๕๔ หน้า ๓๐ กล่าวไว้ว่า

“กตโม ตสฺมึ สมเย สมโถ โหติ

ยา ตสฺมึ สมเย จิตฺตสฺส ฐิติ สณฺฐิติ อวฏฺฐิติ อวิสาหาโร อวิกฺเขโป อวิสาหฏมานสตา สมโถ สมาธินฺทฺริยํ สมาธิพลํ สมฺมาสมาธิ อยํ ตสฺมึ สมเย สมโถ โหติ”

แปลว่า **“สมถะมีในสมัยนั้น เป็นไฉน ?**

ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นคงแห่งจิต ความไม่ซัดส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบแห่งจิต สมาธินทรีย์ สมาธิพละ ความตั้งจิตไว้ชอบ ในสมัยนั้น อันใด นี้ชื่อว่า “สมถะ” มีในสมัยนั้น”

ดังนั้น **"สมถกรรมฐาน"** จึงหมายถึง **อุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้สงบ** ในงานวิเคราะห์นี้ จะไม่นำเสนอขั้นตอนวิธีการฝึกจิตให้เกิดสมาธิในคัมภีร์วิสุทธิมรรคโดยละเอียด เพียงแต่จะชี้ให้เห็นว่า ภาวะที่จิตสงบอันเกิดจากการเจริญสมถกรรมฐาน ก็ถือว่าได้สมาธิแล้ว เหตุที่ต้องฝึกจิตให้เกิดสมาธิ เพราะว่าโดยธรรมชาติ ปุถุชนมักจะถูกกิเลสทำให้จิตไม่สงบเสมอ พระพุทธศาสนาอธิบายว่า **การที่จิตไม่สงบนั้น เป็นเพราะจิตถูกนิวรณ์ ๕ ชนิด เข้าครอบงำ** นิวรณ์ ๕ ชนิดนั้นคือ (๑) **กามฉันทะ** ภาวะที่จิตมีความอยากได้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (ผัสสะ) ที่น่าใคร่ น่าพอใจ (๒) **พยาบาท** ภาวะที่จิตมีความขัดเคืองใจ มองคนในแง่ร้าย (๓) **ถีนมิทธะ** ภาวะที่จิตมีอาการหดหู่ เซื่องซึม ไม่เข้มแข็ง (๔) **อุทธัจจกุกกุจจะ** ภาวะที่จิตฟุ้งซ่าน เดือดร้อนใจ จิตไม่หยุดนิ่ง และ (๕) **วิจิกิจฉา** ภาวะที่จิตมีความสงสัย ลังเลใจ มีความคิดแยกเป็น ๒ ทาง เลือกไม่ถูกว่าจะไปทางไหน เมื่อมนุษย์ถูกกิเลสเหล่านี้ครอบงำแล้ว จิตก็จะแกว่งไปตามอำนาจของกิเลส ไม่สามารถทรงตัวอยู่ในความนิ่งสงบได้ จริงอยู่ การที่จิตจะเป็นกลาง หยุดนิ่ง ไม่ไหลเวียนไปตามอำนาจของกิเลส เป็นสิ่งที่กระทำได้ยากยิ่ง พระพุทธศาสนาถือว่าการที่จะเอาชนะกิเลสพวกนี้ได้ ต้องเปิดโอกาสให้ตนเองได้พัฒนาสมาธิ จึงจะสามารถระงับกิเลสเหล่านี้ให้ลดลงไปได้ โดยลำดับ

วิธีฝึกฝนจิตด้วยหลักสมถกรรมฐาน

๑. **วิธีฝึกจิตไม่ให้ลุ่มหลง** อยากได้รูป เสียง กลิ่น รส ผัสสะ ที่น่าพอใจ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดมองสิ่งที่น่าใคร่น่าพอใจเหล่านี้ว่า เป็นของไม่มีความสวยงามที่แท้จริง ไม่คงทนถาวรอย่างที่เราคิดไว้ เมื่อเราฝึกฝนความคิดมองให้เห็นความจริงเช่นนี้ จิตที่เคยยึดมั่นถือมั่นก็จะคลาย

จากความยึดถือน้อยลงไปบ้าง การปล่อยวางจะทำได้ง่ายขึ้นกว่าเดิม เพราะการฝึกหัดมองให้เห็นความจริง จะทำให้เราได้ประสพกับความจริงด้วยตนเอง

๒. **วิธีฝึกจิตไม่ให้มีความขัดเคือง** ไม่มองคนอื่นในแง่ร้าย ผู้ปฏิบัติจะต้องปลูกจิตที่มีแต่เมตตา รู้จักรักผู้อื่น อีกทั้งเพ่งกสิณที่มีสีต่าง ๆ เช่น สีเขียว (นิลกสิณ) สีเหลือง (ปีตกสิณ) สีแดง (โลหิตกสิณ) สีขาว (โอทาตกสิณ) เป็นต้น จะทำให้จิตที่ชอบขัดเคือง มีปีติ (เอิบอิ่มใจ) โสมนัส (ความยินดี) เพิ่มขึ้น ความโกรธ ความขัดเคืองที่เคยมีมาก่อนก็จะค่อย ๆ จางหายไป

๓. **วิธีฝึกจิตไม่ให้ถูกถีนมิทธะ** อันเป็นภาวะที่จิตง่วงนอนเศร้าซึมเข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดการกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก เมื่อฝึกไปนาน ๆ จิตใจก็จะเข้มแข็ง ไม่ง่วงนอน มีสมาธิขึ้น

๔. **วิธีฝึกจิตไม่ให้ความฟุ้งซ่านรำคาญ** ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดกำหนดลมหายใจออก (อานาปานสติ) เช่นเดียวกับผู้ถูกถีนมิทธะเข้าครอบงำ สภาวะจิตที่มีความเข้มแข็งก็จะมีสมาธิมากขึ้น ความฟุ้งซ่านหายไป มีแต่สมาธิเข้ามาแทนที่

๕. **วิธีฝึกจิตไม่ให้ความสงสัย (วิจิกิจฉา) เข้าครอบงำ** ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกหัดให้เป็นคนมีเหตุผล ตามหลักที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ การที่เราจะพัฒนาความสามารถทางปัญญา ตามแบบอย่างของพระพุทธเจ้า ก็จะทำให้เราพบอุปสรรคน้อยลง

การที่จิตถูกนิวรณ์ตัวใดตัวหนึ่งในนิวรณ์ ๕ เข้าครอบงำถือว่าจิตถูกรบกวนไม่เป็นสมาธิแล้ว ในความรู้สึกของคนทั่วไป การฝึกสมาธิต้องให้มีสมาธิมาก ๆ (ขั้นอัปปนาสมาธิ) จึงจะถือได้ว่า ประสพความสำเร็จในการฝึกสมาธิ หากฝึกสมาธิได้ชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ไม่ถือว่า

ประสพความสำเร็จตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน ความจริง จิตที่เป็นขณิกสมาธิก็เป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาศักยภาพทางปัญญา อย่างไรก็ตาม การที่จะใช้หลักสมถกรรมฐานเป็นเครื่องมือฝึกจิตให้นิวรณ์ตัวใดตัวหนึ่งดับหมดในทันทีทันใดนั้น นับว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ยากยิ่ง

สำหรับบุคคลทั่วไป เพราะผู้ที่จะปราศจากนิวรณ์ได้ทั้งหมดก็คือ **พระอรหันต์** (ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนหมดกิเลสแล้ว) การที่เราจะเจริญสมถกรรมฐานไป จนกว่าจะละนิวรณ์ได้ทั้งหมดแล้ว จึงหันไปฝึกวิปัสสนากรรมฐาน นับว่าเป็นสิ่งที่เนิ่นช้า ถ่วงเวลาสำหรับผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้น สำหรับบุคคลทั่วไป แม้ยังไม่สามารถละนิวรณ์ได้หมด และมีสมาธิชั่วประเดี๋ยวเดียว (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำสมาธิชนิดนี้มาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไปได้ ความจริง ขณะที่ผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ หากมีนิวรณ์ตัวใดตัวหนึ่งเข้ามาครอบงำในระหว่างนั้น ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถฝึกแก้ไขได้ทันที โดยการกำหนดรู้จิตก็จะไม่ตกอยู่ในอำนาจของนิวรณ์เหล่านั้น และเมื่อผู้ปฏิบัติฝึกกำหนดรู้นิวรณ์ ๕ อยู่บ่อย ๆ เราก็สามารถใช้ความสงบขั้นขณิกสมาธิ เป็นเครื่องมือในการประหานนิวรณ์ได้ โดยผ่านกระบวนการของวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐาน คืออะไร ? **สาระของวิปัสสนากรรมฐาน** คือ **อุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง** ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๔ ข้อ ๕๕ หน้า ๓๐ (ม.จ.ร.) พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า

"กตมา ตสฺมึ สมเย วิปสฺสนา โหติ

ยา ตสฺมึ สมเย ปญฺญา ปชานานา วิจโย ปวิจโย ธมฺมวิจโย สลฺลกฺขณา อุปลกฺขณา ปจฺจุปลกฺขณา ปณฺฑิจฺจํ โกสลฺลํ เนปุญฺญํ เวภพฺยา จินฺตา อุปปริกฺขา ภูรี เมธา ปริณายิกา วิปสฺสนา สมฺปชญฺญํ ปโตโท ปญฺญา ปญฺญินฺทฺริยํ ปญฺญาพลํ ปญฺญาสตฺถํ ปญฺญาปาสาโท ปญฺญาอาโลโก ปญฺญาโอภาโส ปญฺญาปชฺโชโต ปญฺญารตนํ อโมโห ธมฺมวิจโย สมฺมาทิฏฺฐิ อยํ ตสฺมึ สมเย วิปสฺสนา โหติ"

แปลว่า **"วิปัสสนามีในสมัยนั้น เป็นไฉน ?**

ปัญญา กริยาที่รู้ชัด การวิจัย ความเลือกเฟ้น การวิจัยธรรม การกำหนดหมาย การเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียดการรู้แจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาดุจแผ่นดิน ปัญญาเป็นเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเป็นเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้สึกปตักคือปัญญา ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ศาสตราคือปัญญา ปาสาทคือปัญญา แสงสว่าง คือปัญญา ความสว่างคือปัญญา ปทีปคือปัญญา ดวงแก้วคือปัญญา ความไม่หลง ความวิจัยธรรม ความเห็นชอบ ในสมัยนั้นอันใดนี้ชื่อว่า วิปัสสนามีในสมัยนั้น"

อย่างไรก็ตาม แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่า **"วิปัสสนา"** ไว้หลายนัยก็ตาม แต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก จึงจะสามารถพัฒนาศักยภาพทางปัญญาให้เกิดขึ้นได้ หลักการฝึกเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำระดับ

มาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า ***“ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ววิปัสสนาย่อมมีไม่ได้”*** (วิสุทธิ.ฎีกา.๑/๑๕/๒๑) อีกทั้งผู้เจริญสมถกรรมฐานจนได้ผลของสมถะในระดับสูง เช่น แสดงฤทธิ์ได้ เป็นต้น ก็สามารถนำผลนั้นมาเป็นบาทฐาน ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ด้วย เพราะการได้ฌานสมาบัติจนถึงขนาดแสดงอิทธิฤทธิ์ ปาฏิหาริย์ได้ ถ้ายังไม่ผ่านกระบวนการฝึกจิต ด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานจนถึงขั้นบรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็ยังไม่ถือว่า เป็นจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เพราะอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เสื่อมสลายไปได้เสมอ ในกรณีที่เกิดกับคนยังมีกิเลสอยู่ แต่ถ้าเกิดกับคนที่ไม่มีกิเลส อิทธิฤทธิ์ก็สามารถใช้เป็นคุณประโยชน์ได้ เช่น การที่พระมหาโมคคัลลานะแสดงอิทธิฤทธิ์เพื่อประกาศคุณของพระพุทธศาสนา เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม พระพุทธศาสนาถือว่า การฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญา ตามกระบวนการวิปัสสนากรรมฐาน ถึงขนาดทำลายกิเลสได้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ ย่อมจะทำให้ความไม่รู้ (อวิชชา) หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไป จิตของปุถุชนโดยปกติหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดยกระบวนการวิปัสสนากรรมฐานแล้ว สภาพจิตก็จะบางเบาจากกิเลสเปลี่ยนไปในทางที่ดี จากสภาพจิตของปุถุชนธรรมดา กลายเป็นกัลยาณปุถุชนจนเป็นพระอริบุคคลชั้นพระอรหันต์ ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ดังนั้นเราจึงสามารถกล่าวได้ว่า พระอรหันต์ทุกรูปต้องผ่านการเจริญสติปัฏฐานมาแล้วทั้งนั้น

สาระสำคัญของมหาสติปัฏฐานสูตร

เนื่องจากในมหาสติปัฏฐานสูตร มีกรรมฐาน ๒๑ วิธี สำหรับให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนด มีอารมณ์ทั้งที่เป็นสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน จุดมุ่งหมายของการเจริญสติปัฏฐาน ก็บรรลุถึงจุดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา คือ นิพพาน

สติปัฏฐาน มีวิธีปฏิบัติอยู่ ๒๑ วิธี ดังนี้ :–

– *กำหนดอานาปานสติ*	๑	*วิธี*
– *กำหนดอิริยาบถ*	๑	*วิธี*

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑๔ ดังนี้ :–

– *กำหนดสัมปชัญญะ*	๑	*วิธี*
– *กำหนดอาการสามสิบสอง*	๑	*วิธี*
– *กำหนดธาตุสี่*	๑	*วิธี*
– *กำหนดป่าช้า*	๙	*วิธี*

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑ ดังนี้ :–

– *กำหนดภาวะจิตเสวยอารมณ์สุข, ทุกข์, ไม่สุข, ไม่ทุกข์*	๑	*วิธี*

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑ ดังนี้ :–

– *กำหนดจิต และสิ่งที่ปรุงแต่งจิต*	๑	*วิธี*
– *กำหนดนิวรณ์*	๑	*วิธี*
– *กำหนดเบญจขันธ์*	๑	*วิธี*

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๕ ดังนี้ :–

– *กำหนดอายตนะ*	๑	*วิธี*
– *กำหนดโพชฌงค์*	๑	*วิธี*
– *กำหนดอริยสัจ*	๑	*วิธี*
รวม	**๒๑**	***วิธี***

ในบรรดาแนววิธีปฏิบัติ ๒๑ วิธี การกำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ) การกำหนดอาการสามสิบสอง เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ว่าเป็นของน่าเกลียด เป็นทั้งอารมณ์สมถะและวิปัสสนา และสามารถทำให้เกิดสมาธิแน่วแน่ (อัปปนาสมาธิ) และมีผลทำให้ฌานสมาบัติเกิดขึ้นได้ ส่วนกรรมฐานอีก ๑๙ วิธี ก่อให้เกิดอุปจารสมาธิ (สมาธิจวนแน่วแน่) หรืออุปจารกรรมฐาน ได้แก่ สมาธิที่เข้าเฉียดใกล้ฌาน คำว่า ***"อุปจารกรรมฐาน"*** หมายถึง ***"วิปัสสนากรรมฐาน"*** ส่วนข้อกำหนด ป่าช้า ๙ อย่าง (นวสีวถิกาบรรพ) เป็นสมถกรรมฐานล้วน ๆ ส่วน อิริยาบท ๔ สัมปชัญญะ ๔ และการกำหนดธาตุ ๔ จัดเป็นวิปัสสนาล้วน ๆ

อย่างไรก็ตาม ตามหลักการปฏิบัติกรรมฐานทั้งสองประเภทที่กล่าวมา จะต้องปฏิบัติสมถกรรมฐานก่อน เพราะสมถกรรมฐานเป็นกรรมฐานที่เป็นพื้นฐานที่จะทำให้จิตเป็นสมาธิ อันจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาปัญญา โดยเลือกจากวิธีปฏิบัติกรรมฐาน ๔๐ ***(กรรมฐาน ๔๐ ประการ*** *คือ* ***กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา (พรหมวิหาร) ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถาน ๑)*** วิธีใดวิธีหนึ่งที่เหมาะกับจริตของตน มาเป็นข้อวัตรในการปฏิบัติจนจิตเป็นสมาธิ แล้วนำสมาธินั้น มาเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญาต่อไป ในความเป็นจริงสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แม้จะไม่เคยนำกรรมฐาน ๔๐ วิธีมาเป็นข้อวัตรในการปฏิบัติ แต่ก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐานได้เลย โดยที่ผู้ปฏิบัติมุ่งปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับสมถกรรมฐานเลย จิตมีสมาธิตามหลักสมถกรรมฐานที่ผู้ปฏิบัติคาดหวังที่จะได้ ก็จะเกิดขึ้นมาเองในเวลาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แนวสติปัฏฐาน อีกทั้งผู้เจริญ

วิปัสสนาก็ไม่ควรคำนึงว่า ตนเองมีจริตที่เหมาะกับวิปัสสนากรรมฐานหรือไม่ เพราะไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะมีจริตชนิดใดก็ตาม ก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ ดังที่ พระพุทธเจ้า ตรัสว่า

"อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สราคํ วา จิตฺตํ สราคํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ ฯลฯ วีตโมหํ วา จิตฺตํ วีตโมหํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ"....(ที.มหา. ๑๐/๓๘๑/๓๓๐)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้จิตที่มีราคะว่าเป็นจิตมีราคะ ฯลฯ ย่อมรู้จิตที่ไร้โมหะว่า เป็นจิตที่ไร้โมหะเป็นต้น

❖

บทที่ ๒
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ของสำนักวัดมหาธาตุ ฯ

ประวัติการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
สำนักวัดมหาธาตุ ฯ โดยสังเขป

เนื่องจากการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นหน้าที่โดยตรงสำหรับพระสงฆ์ ประเพณีการสร้างวัดจะจัดสร้างสถานที่ส่วนหนึ่งของวัดไว้เพื่อการเจริญกรรมฐาน เช่นเดียวกันวัดมหาธาตุ ฯ เป็นพระอารามหลวงที่มีชื่อเสียงมานานเกี่ยวกับการเจริญกรรมฐาน สังเกตได้จากสภาพของวัดมหาธาตุ ฯ แต่เดิมเป็นกุฎีสำหรับพระภิกษุพักอยู่ลำพังรูปเดียว ชื่อเดิมของวัดนี้คือ **วัดสลัก** [ภายหลังเปลี่ยนชื่อมาเป็น **วัดนิพพานาราม, วัดพระศรี-สรรเพชญ์, วัดมหาธาตุ, วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์** โดยลำดับ] ซึ่งประวัติศาสตร์ระบุว่า เป็นสำนักเจริญกรรมฐานมีชื่อเสียงมาก ในสมัย **สมเด็จพระสังฆราช (สุข ญาณสังวรมหาเถร ๒๓๖๒-๒๓๖๕)** ผลของการเจริญ

กรรมฐานของท่าน ทำให้เป็นที่เคารพศรัทธาของประชาชนเป็นอย่างมาก และมีเรื่องอัศจรรย์ถึงขนาดไก่ป่าบินมาอาศัยอยู่ภายในบริเวณวัดราชสิทธาราม (วัดพลับ) เขตบางกอกใหญ่ สมัยนั้นยังเป็นป่าเป็นจำนวนมาก เพราะการเจริญเมตตากรรมฐานของท่าน (ซึ่งเป็นสำนักเดิมก่อนที่จะมาอยู่วัดมหาธาตุ ฯ) ครั้นมาถึงสมัย**สมเด็จพระวันรัต (ทิต อุทโยมหาเถร ๒๔๓๑-๒๔๖๖)** และ**สมเด็จ พระวันรัต (เฮง เขมจารีมหาเถร ๒๔๖๖-๒๔๘๖)** วัดมหาธาตุ ฯ เจริญรุ่งเรืองด้วย การศึกษาพระปริยัติธรรม เป็นอันดับหนึ่งของประเทศไทย ในช่วงนี้ข่าวคราวเกี่ยวกับการเจริญกรรมฐาน ได้จางหายไปจากสังคมวัดมหาธาตุ ฯ แม้แต่ในสมัยที่ **สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อดีต พระพิมลธรรม อาจ อาสภมหาเถร)** ท่านได้กล่าวว่า สมัยที่ท่านเป็นสามเณรเข้ามาอยู่ในวัดมหาธาตุ ฯ พ.ศ. ๒๔๖๔ แนวการสอนกรรมฐานของสมเด็จ พระสังฆราชสุข ญาณสํวรมหาเถร ก็ไม่ปรากฏให้เห็นร่องรอยเป็นหลักฐานแต่อย่างใด (วิปัสสนาสาร เล่มที่ ๑ : ๙ : ๒๔๙๘) จวบจนในสมัยพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ได้มาดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุ ฯ พ.ศ. ๒๔๙๑ ท่านได้พยายามจัดให้มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งที่ในสมัยนั้น การศึกษาพระปริยัติธรรม กับการศึกษาทางโลกกำลังได้รับความสนใจ โดยเฉพาะการก่อกำเนิดการศึกษาในรูปมหาวิทยาลัยสงฆ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ความจริง พระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) มีจิตใจที่ฝักใฝ่ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตั้งแต่ยังไม่ได้รับสมณศักดิ์ครั้งเป็นพระสังฆาธิการ ดำรงตำแหน่งระดับเจ้าคณะจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยท่านปรารภจะจัดสร้างสำนักวิปัสสนากรรมฐานขึ้นที่วัดแก้ว อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา แต่ไม่ประสพผล

สำเร็จ เนื่องจากขาดพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีความสามารถ (สมเด็จพระพุฒาจารย์กับวิปัสสนาธุระ : ๒๕๓๓ : ๓) แม้ท่านจะประสพความล้มเหลวในการจัดวิปัสสนากรรมฐาน ก็ไม่ลดละความพยายาม เมื่อมาดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส วัดมหาธาตุ ฯ สมัยแรก (๒๔๙๑-๒๕๐๓) และตำแหน่งสภานายกมหาวิทยาลัยสงฆ์ มหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย นับเป็นภาระที่หนัก แต่กระนั้น ท่านได้อาราธนาพระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร) แห่งวัดระฆังโฆสิตาราม มาเป็นพระอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานที่วัดมหาธาตุ ฯ ในเบื้องต้น ท่านเปิดวัดมหาธาตุ ฯ เป็นแหล่งสอนวิปัสสนาแบบทดลองปฏิบัติ การปฏิบัติกรรมฐานไม่สู้จะประสพความสำเร็จมากนัก เนื่องจากคนในสมัยนั้น "กลัว" การปฏิบัติกรรมฐาน เพราะเป็นการปฏิบัติที่เคร่งครัด จึงไม่กล้าปฏิบัติกัน อยู่มาวันหนึ่ง พระพิมลธรรม (อาส อาสภมหาเถร) ได้ปรารถกับพระภาวนาภิรามเถรว่า ***"เรามาสอนสมถภาวนากันเถอะ คนจะได้เข้ามาฝึกวิปัสสนากรรมฐานมากขึ้น เพราะท่านเจ้าคุณ ฯ มีประสพการณ์ในการเจริญสมถกรรมฐานแล้ว"*** พระภาวนาภิรามเถร เห็นด้วยกับแนวความคิดของพระพิมลธรรม ดังนั้น บางครั้งท่านเจ้าคุณพระภาวนา-ภิรามเถร จึงได้สอนให้ผู้ปฏิบัติเพ่งพระพุทธรูปบ้าง (สมเด็จพระพุฒาจารย์ กับการวิปัสสนาธุระ : ๖๖) พระภาวนาภิรามเถรสอนกรรมฐานอยู่ไม่นานก็ถึงแก่มรณภาพ เป็นเหตุให้สมถภาวนาที่ท่านพระพิมลธรรมได้ปรารภไว้ไม่ประสพความสำเร็จ

อย่างไรก็ตาม แม้พระพิมลธรรมจะไม่ประสพความสำเร็จในการจัดกิจกรรมด้านวิปัสสนากรรมฐาน แต่ก็ไม่ละความพยายาม เนื่องจากท่านเป็นพระเถระผู้ใหญ่ มีตำแหน่งหน้าที่สูง ต้องรับผิดชอบ

กิจการพระพุทธศาสนามาก ในปี พ.ศ. ๒๔๙๔ พระพิมลธรรม ได้มีโอกาสรับใช้ประเทศชาติ เป็นตัวแทนรัฐบาลไทยไปร่วมทำฉัฏฐ-สังคายนา ที่ประเทศพม่า ได้ไปเห็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ประเทศพม่า ในปี พ.ศ. ๒๔๙๕ จึงได้ส่ง**พระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ เถร ป.ธ.๙ (พระธรรมธีรราชมหามุนี อดีตพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ)** ไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สำนักพระมหาสีสะยาดอ ณ กรุงย่างกุ้ง ประเทศพม่า ท่านพระมหาโชดกรูปนี้ เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานภายใต้การดูแลของพระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร) ที่วัดมหาธาตุ ฯ เป็นเวลา ๗ เดือน ๑๙ วัน

ความพยายามของพระพิมลธรรมไม่สิ้นสุดเพียงเท่านี้ ก่อนที่ท่านพระมหาโชดกจะเดินทางกลับ พระพิมลธรรมได้ขออนุมัติจากรัฐบาลพม่า เพื่อนิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่าสอนวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย ในที่สุดทางรัฐบาลพม่าจึงได้อนุมัติ **พระภัททันตอาสภเถร กับพระอินทวังสะ** มาสอนกรรมฐานที่ประเทศไทย ตามคำขอของพระพิมลธรรม โดยท่านทั้งสองรูปได้ร่วมเดินทางมาประเทศไทยกับพระมหาโชดก การได้พระวิปัสสนาจารย์มาร่วมงานถึงสองท่าน ทำให้ความประสงค์ที่จะจัดตั้งวิปัสสนาธุระขึ้นในประเทศไทยเป็นผลสำเร็จ วิปัสสนากรรมฐานได้ถูกเปิดสอนที่สำนักวัดมหาธาตุ ฯ อย่างเป็นทางการ ในปี ๒๔๙๖ พระพิมลธรรมได้เปิดโอกาสให้พระสังฆาธิการทุกระดับมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดมหาธาตุฯ และมีโอกาสไปเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานในต่างประเทศบ้าง เป็นครั้งคราว รวมทั้งสนับสนุนศิษยานุศิษย์ให้ช่วยกันสอนการปฏิบัติกรรมฐาน

ปัญหาที่น่าคิด ก็คือ ทำไมพระพิมลธรรมจึงมีความพยายามมากในการจัดกรรมฐานขึ้นในสังคมไทย ทั้งกรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนอยู่แล้ว ตามที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ผู้เขียนเข้าใจว่า เหตุที่พระพิมลธรรมได้จัดกรรมฐานขึ้นนั้น เป็นหน้าที่หลักที่พระสงฆ์ทุกรูปจะต้องปฏิบัติ คงเป็นเพราะนิสัยเดิมของท่านที่รักการฝึกกรรมฐาน อีกประการหนึ่ง ท่านคงคิดว่า พระสงฆ์สายปฏิบัติกรรมฐานมักจะอยู่ในป่า (อรัญญวาสี) ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนักที่คนในเมืองทั่วไปจะไปศึกษา และปฏิบัติกรรมฐานกับพระป่าในประเด็นนี้ คนในเมืองแทบไม่มีโอกาสได้พัฒนาศักยภาพของตนตามหลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเลย ดังนั้น พระพิมลธรรมจึงพยายามจัดกรรมฐานให้คนในเมืองได้มีโอกาสปฏิบัติ คนในเมืองจะได้มีความรู้สึกว่า ตนสามารถที่จะปฏิบัติกรรมฐานได้ โดยไม่จำเป็นต้องไปอยู่ในป่า อย่างไรก็ตาม ความพยายามของพระพิมลธรรม ก็ใช่ว่าจะราบรื่นไร้อุปสรรคแต่อย่างใด มีผู้คนมิใช่น้อยในสมัยนั้น ไม่เห็นด้วยกับกรรมฐานที่พระพิมลธรรมจัดขึ้น โดยเฉพาะการที่พระพิมลธรรมได้นำกรรมฐาน สายประเทศพม่า มาเปิดสอนในประเทศไทย จนในที่สุด กรรมฐานสายพม่าก็เป็นเหตุหนึ่ง ที่ทำให้พระพิมลธรรม ถูกกล่าวหาว่า เป็นผู้ฝักใฝ่ในลัทธิคอมมิวนิสต์ เพราะสมัยนั้น พม่าปกครองด้วยระบบสังคมนิยม จนท่านต้องถูกถอดยศปลดตำแหน่งทุกอย่างที่มีอยู่ แม้แต่การเป็น “พระมหา” หรือ พระ ก็ไม่มีคงเหลือตำแหน่งเดียว คือ นายอาจ ดวงมาลา และถูกจำคุกในสันติบาลเป็นเวลา ๕ ปี (๕ พรรษา/๑,๖๐๓ วัน) (วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๐๕ ถึงวันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๐๙) ท่านเองแทบจะถูกประหารชีวิต เช่น

นายศุภชัย ศรีสติ นายรวม วงศ์พันธ์ ฯลฯ ในสมัยที่ผู้เรืองอำนาจรังเกียจลัทธิคอมมิวนิสต์ (ผจญมาร : บันทึกชีวิต ๕ ปี ในห้องขัง : ๒๕๓๐ ๑-๔)

แต่อย่างไรก็ตาม พระพิมลธรรม ก็สามารถเอาชนะคดีความทุกประการ ที่ถูกกล่าวหา และได้กลับมาดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุ ฯ อีกครั้ง (พ.ศ. ๒๕๒๔-๒๕๓๒) ตำแหน่งสุดท้ายที่ท่านได้รับ คือ **สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ผู้ปฏิบัติหน้าที่ตำแหน่งสมเด็จพระสังฆราช** (๒๕๓๑)

พระธรรมธีราชมหามุนี
(โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. ๙)
กับระบบ "หนอ"

ระบบกรรมฐาน แบบ **"พองหนอ ยุบหนอ"** เป็นระบบกรรมฐานที่เกิดขึ้นที่ประเทศไทย ภายหลังที่ท่านกลับมาจากพม่า (๒๔๙๖) ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า **"ระบบพองหนอ ยุบหนอ"** เป็นระบบกรรมฐานที่เกิดใหม่ สังคมไทยเคยกำหนด **"พุทฺโธ"** หรือ **"สมฺมา อรหํ"** มาเป็นเวลาช้านาน ยิ่งกว่านั้น สังคมไทยยังฝังใจว่า ระบบหนอเป็นของพม่า แม้พระอุดมวิชาญาณเถรจะพยายามอธิบาย **"พองหนอ ยุบหนอ"** ด้วยหลักเหตุผล (จะกล่าวในบทต่อไป) ก็ไม่สามารถคลายความแคลงใจเกี่ยวกับเรื่อง **"หนอ หนอ"** ได้ กอปรกับสังคมไทยยังฝังใจเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ ที่ไทยต้องเสียกรุงศรีอยุธยาให้แก่พม่า ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงต้องอธิบายว่า **"พองหนอ ยุบหนอ"** มิใช่เป็นภาษาพม่า เป็นภาษาไทยที่ทุกคนเข้าใจความหมายของคำนี้ดี ดังนั้น ท่านได้กล่าวถึงประโยชน์ของ **"หนอ"** ไว้ว่า

๑. คำว่า **"หนอ"** มีประโยชน์สำหรับเพิ่มขณิกสมาธิ (สมาธิชั่ว-ขณะ) ให้มีกำลังกล้า เพื่อจะให้ผู้ปฏิบัติเห็นรูปนามเห็นพระไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เห็นปัจจุบันธรรมดีดุจไฟนีออน ตามธรรมดาไฟนีออนก็มีแสงสว่างดีอยู่แล้ว แต่ถ้าเพิ่มหม้อไฟเข้าไปอีกยิ่งมีแสงสว่างมากขึ้นกว่าเดิมอีกหลายเท่า ข้อนี้ฉันใด ขณิกสมาธิก็ฉันนั้น ตามปกติเวลากำหนดพอง ยุบ ก็มีขณิกสมาธิอยู่แล้วถ้าเพิ่มหนอเข้าไปอีกถ่วงเวลาให้ช้าลงอีก สมาธิจึงมีกำลังแรงขึ้นกว่าเดิม เป็นหลายเท่า

เมื่อสมาธิมีกำลังแรงขึ้นก็เป็นเหตุให้เกิดปัญญาได้ง่าย เพราะปัญญามีสมาธิเป็นทัฏฐาน หรือมีสมาธิเป็นเหตุใกล้ชิดที่จะให้ปัญญาเกิดขึ้น

๒. คำว่า **"หนอ"** มีประโยชน์สำหรับคั่นรูปนามให้ขาดเป็นระยะ ให้ขาดตอน ให้ขาดจังหวะ เพื่อจะให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

๓. ขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนด **"พองหนอ ยุบหนอ"** อยู่ กายทุจริต (ความประพฤติชั่วทางกาย) คือ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี ก็ไม่มี วจีทุจริต (ความประพฤติทางวาจา) คือพูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ ไม่มี มโนทุจริต (ความประพฤติชั่วทางใจ) คือ จิตที่มีความโลภ จิตมีความพยาบาท จิตมีความเห็นผิด ไม่มีความบริสุทธิ์ดีทั้งไตรทวาร อันนี้จัดเป็นศีล ใจไม่เผลอจากพองยุบ เป็นสมาธิ เห็นรูปนามเป็นสิ่งที่ตกอยู่ในไตรลักษณ์ เป็นปัญญา (วิปัสสนาสาร ปีที่ ๘ เล่มที่ ๑ : ๒๕๐๕ หน้า ๗)

ระบบกรรมฐานนี้ได้นำมาสอน หลังจากที่พระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร) วัดระฆังโฆสิตารามได้มรณภาพลง ในวันที่ ๔ มิถุนายน ๒๔๙๘ (วิปัสสนาสาร ปีที่ ๑ เล่มที่ ๒ : ๒๔๙๘ : หน้า ๑) ปัญหาที่น่าคิดก็คือว่า ระบบหนอนี้ มิใช่จะคิดกันง่าย ๆ ผู้เขียน สันนิษฐานว่าน่าจะมีการตกลงปรึกษาหารือกันอยู่พอสมควร ในหมู่วิปัสสนาจารย์วัดมหาธาตุ ฯ เกี่ยวกับการใช้คำว่า **"หนอ"** ดังนั้น คำว่า **"หนอ"** จึงเป็นสัญลักษณ์ของกรรมฐานวัดมหาธาตุ ฯ จวบจน ปัจจุบันนี้

เรื่อง ***"การกำหนดหนอ"*** นี้ ถ้าเราย้อนกลับไปแหล่งเดิมคือประเทศพม่า ซึ่งเป็นสถานที่พระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ ไปปฏิบัติ

วิปัสสนากรรมฐาน เราจะพบว่า ความจริงแล้ว พม่าเองไม่ใช้หนอเลย ภาษาพม่าใช้คำว่า **"แด่"** เช่น พองแด่-เบ่งแด่ (อาจเทียบได้กับพองหนอ-ยุบหนอ) คำว่า **"แด่"** จริง ๆ แล้วไม่แปลว่า หนอ อย่างในภาษาไทย แต่มีความหมายบ่งบอกว่า เป็นปัจจุบันกาล เมื่อต่อท้ายกับคำตัวใด ก็มีความหมายว่า เป็นกิริยาที่กำลังกระทำอยู่

อนึ่ง จากการค้นหาหลักฐาน **"หนอ"** ในตอนหลังนี้จากหนังสือบทนำในพุทธปรัชญา ของศาสตราจารย์ ร.ต.ท.แสง มนวิทูร ผู้ชำนาญพิเศษทางภาควิชาการศาสนาและปรัชญาภารตะ บาลีสันสกฤต ฯ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาฯ และศิลปากร ซึ่งพิมพ์ในงานพระราชทานเพลิงศพลท่านที่วัดสระเกศฯ กทม. ๒๐ เมษายน ๒๕๑๓ (หนังสือวิปัสสนาสาร ปีที่ ๔๔ เล่มที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๑ หน้า ๑๕) ว่า

"มูลมติ" เดิมมาจากการบรรลุพระอรหันต์ของพระอานนท์ก่อนการสังคายนาครั้งที่ ๑ อยู่ในระหว่างที่ไม่นอน ไม่นั่ง ไม่ยืน และไม่เดินในสมัยใกล้รุ่ง มุ่งจะพักผ่อนอย่างมีสติ เอนตัวลงจะนอนเท้าทั้งสองพ้นจากพื้น หัวยังมิทันจรดหมอน ก็บรรลุธรรมแล้วพร้อมปฏิสัมภิทา อภิญญาฤทธิ์ ท่านสำเร็จในขณะกำหนดอยู่ ศิษย์ที่สืบสายมาจึงตั้งมูลมติว่า **"ขณิกวาท"** เมื่อมีการสังคายนาคำสั่งของพระกัสสปเถระที่ให้พระสงฆ์ฟังสวด และสอบทานพระปาฏิโมกข์ทุกกึ่งเดือน ขึ้น-แรมทางจันทรคติ แล้วแสดงความบริสุทธิ์ศีลแก่กันนั้น เรียกว่า **"เถรวาท"** ขณิกวาทจึงเกิดก่อน

(ทั้งนี้ไม่นับ สัสสตทิฏฐิวาทะ อุจเฉททิฏฐิวาทะ นัตถิกวาทะ และอื่น ๆ สายมิจฉาทิฏฐิ)

เรื่องนี้ พระสิริรัตนปัญญามหาเถระชาวนครเชียงใหม่ ลานนา (ขลเขตฺตํ) ไทย ประเทศหนเหนือจะต้องรู้วิธีการ **ขณิกวาท** นี้มาก่อน จึงมีแต่งไว้ในคัมภีร์วชิรสารัตถสังคหะ เมื่อปีพ.ศ. ๒๐๗๘ (๔๖๓ ปี) มาแล้วว่า

"น นิปนฺโน น นิสินฺโส น ติฏฺฐํ น จรมฺปิ จ
อรหตฺตผลํ ปตฺโต กตโม โส กเถถ โภ"

ซึ่งแปลว่า ***พระสาวกองค์ใดของพระพุทธเจ้า ไม่นั่ง ไม่นอน ไม่ยืน ทั้งไม่เดินด้วย บรรลุเป็นพระอรหัตตผลได้ ท่านผู้เจริญเอ๋ย ขอเชิญท่านเฉลย พระสาวกองค์นั้นคือใคร ?*** (คำตอบก็คือพระอานนท์นั่นเอง)

จากเถรภาษิตนี้ แสดงว่า เมืองเชียงใหม่ไทยเราโบราณ ก็คงมีการเจริญวิปัสสนา **แบบขณิกวาท** เช่น **"พองหนอ ยุบหนอ"** นี้มาแล้วตามแนวพระอานนท์พุทธอุปัฏฐาก ก็เป็นมูลมติที่น่าคิด ศาสตราจารย์ ร.ต.ท.แสง มนวิทูร ท่านนี้สนิทสนมกับสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร อดีตพระพิมลธรรม) สังฆมนตรีว่าการองค์การปกครองเป็นอย่างดี เป็นส่วนให้มีการกำหนดแบบบริกรรมภาวนาแนวนี้

วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน สำนักวัดมหาธาตุ ฯ

การกำหนดกรรมฐานแบบวัดมหาธาตุ ฯ คนทั่วไปมักจะเข้าใจว่าเป็นแบบพองหนอ-ยุบหนอ เท่านั้น ในความเป็นจริง พองหนอ ยุบหนอ เป็นเพียงอารมณ์หรือเป็นจุดหลักจุดหนึ่ง ในการกำหนดว่านั่งเจริญกรรมฐานเท่านั้น นอกจากนี้ ยังมีการกำหนดอารมณ์หลายอย่าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่า จิตจะรับรู้อารมณ์อะไรชัดที่สุดก็ให้กำหนดอารมณ์

นั้น ๆ หรือเราอยู่ในอิริยาบถใด ก็กำหนดอิริยาบทนั้นตามความเป็นจริง ดังนั้น ตราบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่ อารมณ์คือความรู้สึกเจ็บ ปวด ดีใจ เสียใจ นึกคิดโกรธ ฉุนเฉียว ฯลฯ ก็มักจะเกิดขึ้นและก็จางหายไปสลับกันอยู่เสมอ คนทั่วไปจึงมักคิดว่า อารมณ์เหล่านี้เป็นคู่ชีวิตที่แยกออกจากตัวเรา หรือชีวิตจริงไม่ได้ เมื่อเรามาเจริญกรรมฐานจึงต้องกำหนดอารมณ์เหล่านี้ ตามความเป็นจริง ผลจากการกำหนดอารมณ์เหล่านี้ ก็จะทำให้รู้ (เห็นแจ้ง) อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริง เมื่อเรารู้อารมณ์เหล่านี้ ตามความเป็นจริงแล้วก็จะทำให้เราหมดความยึดติดในตัวตน (อัตตา) จิตจะไม่สร้างตัวตน (อัตตา) อันเป็นเหตุให้เราได้รับความทุกข์ทรมานในชีวิตอีกต่อไป ดังนั้น การกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ จึงมิใช่อารมณ์อย่างเดียว ที่จะต้องกำหนด ต้องกำหนดอารมณ์ทุกอย่างที่จิตรับรู้ เช่น เวลาคิดก็ให้กำหนดว่า **"คิดหนอ"** เป็นต้น

ต่อไปนี้ จะได้แสดงตัวอย่าง ***วิธีการปฏิบัติกรรมฐานสำนักวัดมหาธาตุ ฯ ซึ่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. ๙) แต่งไว้ในปี พ.ศ. ๒๔๘๙ โดยมีพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) เป็น ผู้ตรวจแก้*** ดังนี้ :-

๑. สอนให้เดินจงกรม เช่น **"ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ"** สอนวิธียืน วิธีกลับ

๒. สอนวิธีนั่ง เช่น เวลานั่ง ให้กำหนดท้องที่พองยุบว่า **"พองหนอ ยุบหนอ"** และสอนวิธีนอน

๓. สอนให้กำหนดเวทนาต่าง ๆ เช่น เวลาเจ็บ ให้กำหนดว่า **"เจ็บหนอ ๆ"** เป็นต้น

๔. สอนให้กำหนดจิต ในเวลานึกคิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่น เวลาคิดให้กำหนดว่า **"คิดหนอ ๆ"** เป็นต้น

๕. สอนให้กำหนดตามทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตัวอย่าง :-

๕.๑ เวลาเห็น ให้กำหนดว่า **"เห็นหนอ ๆ"**

๕.๒ เวลาได้ยิน ให้กำหนดว่า **"ได้ยินหนอ ๆ"**

๕.๓ เวลาได้กลิ่น ให้กำหนดว่า **"ได้กลิ่นหนอ ๆ"**

๕.๔ เวลาได้รส ให้กำหนดว่า **"รสหนอ ๆ"**

๕.๖ เวลาคิด ให้กำหนดว่า **"คิดหนอ ๆ"**

๖. สอนให้กำหนดอิริยาบถย่อย เช่น ก้าวไป ถอยกลับ เหลียวซ้าย แลขวา คู้ เหยียด พาดสังฆาฏิ ถือบาตร ห่มจีวร นุ่งผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ เดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พูด นิ่ง เป็นต้น

หมายเหตุ ในวันแรกนั้น ผู้ที่เป็นอาจารย์พิจารณาดูคนปฏิบัติก่อน ถ้าคนมีปริยัติน้อย หรือคนแก่ ให้สอนแต่เพียงเดินจงกรม นั่งกำหนดท้องพอง ยุบ กำหนดเวทนา และจิต เท่านี้ก็พอแล้ว ในวันต่อไป ในเวลาสอบอารมณ์ จึงค่อยเพิ่มขึ้นโดยลำดับ ๆ แม้คนหนึ่งหรือเด็ก ๆ ก็อนุโลมตามนี้ได้

แบบฝึกหัดที่ ๑

๑. **เวลานั่ง** ให้กำหนดที่ท้อง ซึ่งพองขึ้นในเวลาหายใจเข้า และยุบลงในเวลาหายใจออก นึกอยู่ในใจว่า **"พองหนอ ยุบหนอ"** ตามจังหวะที่ท้องพองและยุบ

๒. **เวลานอน** ก็ให้กำหนดที่ท้องว่า **"พองหนอ ยุบหนอ"** เช่นเดียวกัน

๓. **เวลายืน** ให้กำหนดว่า **"ยืนหนอ ยืนหนอ"**

๔. **เวลาเดินจงกรม** ให้กำหนดเป็นระยะ ดังนี้ คือ :-

ขณะก้าวเท้าขวาให้กำหนดว่า **"ขวาย่างหนอ"** ขณะก้าวเท้าซ้ายให้กำหนดว่า **"ซ้ายย่างหนอ"** ตาเพ่งดูปลายเท้า เมื่อดินไปจนสุดที่จงกรมจะกลับ ให้ยืนแล้วกำหนดว่า **"ยืนหนอ ยืนหนอ"** ต่อนั้น เอี้ยวตัวกลับ ขณะเอี้ยวตัวกลับให้กำหนดว่า **"กลับหนอ กลับหนอ"** เมื่อกลับแล้วยืนอยู่ให้กำหนดว่า **"ยืนหนอ ยืนหนอ"** เมื่อเดินจงกรมต่อไปก็ให้กำหนดเหมือนเดิมอีก

แต่ละแบบ ต้องทำให้ชำนาญคล่องแคล่ว จนได้สมาธิดีก่อนแล้วจึงทำตามแบบฝึกหัดต่อ ๆ ไป

แบบฝึกหัดที่ ๒

๑. **เวลานั่ง** ให้กำหนดเป็น ๓ ระยะ คือ **"พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ"**

๒. **เวลานอน** ให้กำหนดเป็น ๓ ระยะ คือ **"พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ"**

๓. **เวลายืน** ให้กำหนดว่า **"ยืนหนอ ยืนหนอ"** เท่านั้น จนกว่าจะเดินหรือนั่ง

๔. **เวลาเดิน** ให้ทำตามแบบฝึกหัดที่ ๑ ประมาณ ๓๐ นาทีก่อน แล้วให้เปลี่ยนวิธีกำหนดใหม่ คือ ขณะก้าวเท้าขวาหรือซ้ายไปนั้น ให้กำหนดเป็น ๒ ระยะว่า **"ยกหนอ เหยียบหนอ"** ประมาณ ๑ ชั่วโมง ตัวอย่าง

ก. ให้กำหนดว่า ***"ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ"*** ประมาณ ๓๐ นาที

ข. ให้กำหนดว่า ***"ยกหนอ เหยียบหนอ"*** ประมาณ ๑ ชั่วโมง

แบบฝึกหัดที่ ๓

๑. **เวลานั่ง** ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ **"พองหนอ ยุบหนอ ถูกหนอ"** เพ่งใจจดตรงที่ถูกนั้นเป็นรูปกลมประมาณเท่าเหรียญ ๑ บาท ให้จิตจ่ออยู่ตรงนั้น

๒. **เวลานอน** ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ **"พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ"**

๓. **เวลายืน** ให้กำหนดว่า **"ยืนหนอ ยืนหนอ"**

๔. **เวลาเดิน** ให้ทำตามแบบฝึกหัดที่ ๑-๒-๓ ก่อน ประมาณแบบละ ๒๐ นาที แล้วให้เปลี่ยนวิธีกำหนดใหม่ คือขณะก้าวเท้าขวาหรือซ้ายไป ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะว่า **"ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ"** ประมาณ ๓๐ นาที ตัวอย่าง :-

ก. ให้กำหนดว่า ***"ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ"*** ประมาณ ๒๐ นาที

ข. ให้กำหนดว่า ***"ยกหนอ เหยียบหนอ"*** ประมาณ ๒๐ นาที

ค. ให้กำหนดว่า ***"ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ"*** ประมาณ ๒๐ นาที

แบบฝึกหัดที่ ๔

๑. **เวลานั่ง** ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ **"พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ"** เหมือนแบบที่ ๓ แต่มีพิเศษออกไปอีกเฉพาะบทที่ว่า ถูกหนอ คือให้กำหนดซ้ำหลาย ๆ เที่ยว เช่น พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ ๆ

๒. **เวลานอน** ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ **"พองหนอ นอนหนอ ถูกหนอ"**

๓. **เวลายืน** ให้กำหนดว่า **"ยืนหนอ ยืนหนอ"**

๔. **เวลาเดิน** ให้ทำตามแบบฝึกหัดที่ ๑-๒-๓ ก่อน ประมาณแบบละ ๒๐ นาที แล้วให้เปลี่ยนวิธีกำหนดใหม่ คือขณะก้าวเท้าขวาหรือซ้ายไป ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะว่า **"ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ"** ประมาณ ๓๐ นาที ตัวอย่าง :-

ก. ให้กำหนดว่า ***"ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ"*** ประมาณ ๒๐ นาที

ข. ให้กำหนดว่า ***"ยกหนอ เหยียบหนอ"*** ประมาณ ๒๐ นาที

ค. ให้กำหนดว่า ***"ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ"*** ประมาณ ๒๐ นาที

ง. ให้กำหนดว่า ***"ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ"*** ประมาณ ๓๐ นาที

แบบฝึกหัดที่ ๕

๑. **เวลานั่ง** ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ **"พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ"** กายถูกที่ไหน ให้กำหนดที่นั้น ตัวอย่าง :-

(๑) *พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ* หมายถึง ก้นกบซ้ายถูก

(๒) *พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ* หมายถึง ก้นกบขวาถูก

(๓) *พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ* หมายถึง เข่าขวาถูก

(๔) *พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ* หมายถึง เข่าซ้ายถูก

(๕) *พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ* หมายถึง ตาตุ่มขวาถูก

(๖) *พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ* หมายถึง ตาตุ่มซ้ายถูก

๒. **เวลานอน** ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ เช่นกัน คือ **"พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ"** เป็นต้น

๓. **เวลายืน** ให้กำหนดว่า **"ยืนหนอ ยืนหนอ"**

๔. **เวลาเดิน** ให้ทำตามแบบฝึกหัดที่ ๑-๒-๓-๔ แบบละ ๒๐ นาที แล้วให้เปลี่ยนวิธีกำหนดใหม่ คือขณะก้าวเท้าขวาหรือซ้ายไป ให้กำหนดเป็น ๕ ระยะว่า **"ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ"** ประมาณ ๒๐ นาที ตัวอย่าง :-

ก. ให้กำหนดว่า ***"ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ"*** ประมาณ ๒๐ นาที

ข. ให้กำหนดว่า ***"ยกหนอ เหยียบหนอ"*** ประมาณ ๒๐ นาที

ค. ให้กำหนดว่า ***"ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ"*** ประมาณ ๒๐ นาที

ง. ให้กำหนดว่า ***"ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ"*** ประมาณ ๒๐ นาที

จ. ให้กำหนดว่า ***"ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ"*** ประมาณ ๒๐ นาที

แบบฝึกหัดที่ ๖

๑. **เวลานั่ง** ให้กำหนดดังนี้ คือ :-

(๑) *พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ* หมายถึง ก้นกบขวาถูก

(๒) *พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ* หมายถึง ก้นกบซ้ายถูก

(๓) *พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ* หมายถึง เข่าขวาถูก

(๔) *พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ* หมายถึง เข่าซ้ายถูก

(๕) *พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ* หมายถึง ตาตุ่มขวาถูก

(๖) *พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ* หมายถึง ตาตุ่มซ้ายถูก

(๗) *พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ* หมายถึง จี้ไปตามตัว เป็นแห่ง ๆ ไป

๒. **เวลานอน** ให้กำหนดดังนี้ คือ **"พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ"**

๓. **เวลายืน** ให้กำหนดว่า **"ยืนหนอ ยืนหนอ"**

๔. **เวลาเดิน** ให้กำหนดดังนี้ คือ :-

ก. ให้กำหนดว่า ***"ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ"*** ประมาณ ๕ นาที

ข. ให้กำหนดว่า ***"ยกหนอ เหยียบหนอ"*** ประมาณ ๕ นาที

ค. ให้กำหนดว่า ***"ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ"*** ประมาณ ๑๐ นาที

ง. ให้กำหนดว่า ***"ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ"*** ประมาณ ๑๐ นาที

จ. ให้กำหนดว่า ***"ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ"*** ประมาณ ๑๐ นาที

ฉ. ให้กำหนดเพิ่มใหม่เป็น ๖ ระยะ ว่า ***"ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ"*** ประมาณ ๒๐ นาที

แบบฝึกหัดที่ ๗

๑. เมื่อเดินจงกรมไปสุดทางแล้ว หยุดยืนจะหันกลับเวลาหยุด ให้กำหนดว่า **"อยากหยุดหนอ หยุดหนอ"** เวลาจะกลับให้กำหนดว่า **"อยากจะกลับหนอ อยากจะกลับหนอ"** เวลากลับให้กำหนดว่า **"กลับหนอ กลับหนอ"** เวลายืนอยู่ให้กำหนดว่า **"ยืนหนอ ยืนหนอ"** แล้วจึงเดินและกำหนดเหมือน อย่างกล่าวแล้วต่อไป

๒. เวลาจะเหลียวซ้ายแลขวาเป็นต้น ให้กำหนดว่า **"อยากเหลียวหนอ"** ขณะเหลียว ให้กำหนดว่า **"เหลียวหนอ"**

๓. เวลาจะคู้ จะเหยียด ให้กำหนดว่า **"อยากคู้หนอ อยากเหยียดหนอ ๆ"** ขณะคู้หรือเหยียด ให้กำหนดว่า **"คู้หนอ ๆ เหยียดหนอ ๆ"**

๔. เวลาจะจับสิ่งของต่าง ๆ เช่น ผ้านุ่ง ผ้าห่ม บาตร ถ้วย โถ โอ จาน เป็นต้น ให้กำหนดว่า **"เห็นหนอ อยากจับหนอ"** ขณะยื่นมือไป ให้กำหนดว่า **"ถูกหนอ"** ขณะจับให้กำหนดว่า **"จับหนอ"** ขณะจับของแล้วหยิบยกมา ให้กำหนดว่า **"มาหนอ มาหนอ"** เป็นต้น

๕. เวลาจะบริโภคอาหาร ดื่ม, เคี้ยว, ลิ้ม, เลีย ให้กำหนดทำนองเดียวกัน ตัวอย่าง :-

(๑)	*ขณะเห็นอาหาร*	ให้กำหนดว่า	*"เห็นหนอ ๆ"*
(๒)	*ขณะอยาก*	ให้กำหนดว่า	*"อยากหนอ ๆ"*
(๓)	*ขณะยื่นมือไป*	ให้กำหนดว่า	*"ไปหนอ ๆ"*
(๔)	*ขณะมือถูก*	ให้กำหนดว่า	*"ถูกหนอ ๆ"*
(๕)	*ขณะจับ*	ให้กำหนดว่า	*"จับหนอ ๆ"*
(๖)	*ขณะยกขึ้น*	ให้กำหนดว่า	*"ยกหนอ ๆ"*
(๗)	*ขณะอ้าปาก*	ให้กำหนดว่า	*"อ้าหนอ ๆ"*
(๘)	*ขณะถูกปาก*	ให้กำหนดว่า	*"ถูกหนอ ๆ"*
(๙)	*ขณะเคี้ยว*	ให้กำหนดว่า	*"เคี้ยวหนอ ๆ"*
(๑๐)	*ขณะกลืน*	ให้กำหนดว่า	*"กลืนหนอ ๆ"*
(๑๑)	*ขณะหมด*	ให้กำหนดว่า	*"หมดหนอ ๆ"*

๖. เวลาถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ให้กำหนดว่า **"อยากถ่ายหนอ"** กำลังถ่าย ให้กำหนดว่า **"ถ่ายหนอ ๆ"**

๗. เวลาจะเดิน ยืน นั่ง จะหบับ ตื่น พูด นิ่ง ให้กำหนดว่า **"อยากเดินหนอ อยากยืนหนอ อยากนั่งหนอ อยากหลับหนอ ตื่นหนอ อยากพูดหนอ นิ่งหนอ"**

แบบฝึกหัดที่ ๘

๑. *ขณะเห็น* ให้กำหนดว่า *"เห็นหนอ ๆ"*

๒. *ขณะได้ยิน* ให้กำหนดว่า *"ได้ยินหนอ ๆ"*

๓. *ขณะได้กลิ่น* ให้กำหนดว่า *"ได้กลิ่นหนอ ๆ"*

๔. *ขณะได้ลิ้มรส* ให้กำหนดว่า *"รสหนอ ๆ"*

๕. *ขณะกายถูกต้อง* ให้กำหนดว่า *"ถูกหนอ ๆ"*

๖. *ขณะคิด* ให้กำหนดว่า *"คิดหนอ ๆ"*

แบบฝึกหัดที่ ๙

๑. ขณะที่นั่งกำหนดว่า **"พองหนอ ยุบหนอ"** ถ้าทุกขเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ให้หยุดกำหนดว่า **"พองหนอ ยุบหนอ"** นั้นไว้ก่อน แล้วไปกำหนดทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น เช่น เจ็บปวด เมื่อย เป็นต้น ให้กำหนดว่า **"ปวดหนอ ๆ เมื่อยหนอ ๆ เจ็บหนอ ๆ"** ถ้าเวทนากล้าทน ไม่ได้ ให้หยุดการกำหนดเวทนานั้นเสีย กลับไปกำหนดว่า **"พองหนอ ยุบหนอ"** ต่อ ถ้าเวทนาไม่หายจึงพลิกหรือเปลี่ยนอิริยาบถเสีย

๒. ถ้าความสบายเกิดขึ้น ให้กำหนดว่า **"สบายหนอ สบายหนอ"**

๓. เวลานอน เวลายืน ถ้าความสบายก็ดี ความไม่สบายก็ดี หรือความเฉย ๆ ก็ดี อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ให้กำหนดไปตามอย่างนั้นว่า **"สบายหนอ ไม่สบายหนอ เฉย ๆ หนอ"**

ถ้าเวทนาเกิดขึ้นในเวลาเดินจงกรม ให้หยุดเดินก่อนแล้วให้กำหนดเวทนา ตามนัยที่กล่าวแล้ว

หมายเหตุ : เวลานิมิตอย่างใดอย่างหนึ่ง มีแสงสว่างหรือรูปภูเขาเป็นต้น ปรากฏทางใจ ให้กำหนดว่า **"เห็นหนอ ๆ"** จนกว่าจะหาย

แบบฝึกหัดที่ ๑๐

๑. ถ้าเกิดอยากได้อะไรขึ้น ให้กำหนดว่า **"อยากได้หนอ ๆ"** หรือว่า **"โลภะหนอ ๆ"**

๒. ถ้านั่งนอนไม่ชอบ อยากจะลุกขึ้นก็ดี หรือเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คิดสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วไม่ชอบใจก็ดี ให้กำหนดว่า **"ไม่ชอบหนอ ๆ"** หรือ **"โทสะหนอ ๆ"**

๓. ถ้าง่วงนอน ให้กำหนดว่า **"ง่วงหนอ ๆ"**

๔. ถ้าจิตฟุ้งซ่าน ให้กำหนดว่า **"ฟุ้งหนอ ๆ"**

๕. ถ้าสงสัย ให้กำหนดว่า **"สงสัยหนอ ๆ"**

๖. ถ้าความโลภ ความโกรธ ความฟุ้งซ่าน ความสงสัยเป็นต้น ปราศจากไป ก็ให้กำหนดรู้เช่นกัน

๗. เวลาเดินจงกรม ถ้าจิตเกิดฟุ้งขึ้นมา ให้หยุดเดินแล้ว กำหนดว่า **"ฟุ้งหนอ ๆ"** เมื่อความฟุ้งนั้นหายไปแล้ว จึงเดินจงกรมต่อไป

แบบฝึกหัดที่ ๑๑

๑. ถ้าจิตยินดีต่อรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ พึงรู้ว่า เป็นความยินดีต่อกามคุณทั้ง ๕ ให้กำหนดว่า **"ยินดีหนอ ๆ"**

๒. เมื่อจิตคิดเบียดเบียนเกิดขึ้น พึงรู้ว่าเป็นโทสะ หรือพยาบาท ให้กำหนดว่า **"โทสะหนอ ๆ"** หรือ **"พยาบาทหนอ ๆ"**

๓. เมื่อจิตง่วงเหงาหดหู่ พึงรู้ว่าเป็นถีนมิทธะ ให้กำหนดว่า **"ง่วงหนอ ๆ"**

๔. ถ้าจิตฟุ้งซ่าน รำคาญ เสียใจ พึงรู้ว่าเป็นอุทธัจจกุกกุจจะ ให้กำหนดว่า **"ฟุ้งหนอ ๆ"** เป็นต้น

๕. เมื่อความสงสัยในรูปนาม, ปรมัตถ์, บัญญัติ เกิดขึ้น พึงรู้ว่าเป็นวิจิกิจฉา ให้กำหนดว่า **"สงสัยหนอ ๆ"**

แบบฝึกหัดที่ ๑๒

๑. **เวลานั่ง** ให้กำหนดว่า **"อยากนั่งหนอ ๆ"** แล้วจึงค่อย ๆ ย่อตัวลง เป็นระยะ ๆ พร้อมกับกำหนดว่า **"นั่งหนอ ๆ"** จนกว่าจะถึงพื้น กำหนด ให้ประมาณ ๘-๙-๑๐ ระยะ

๒. เมื่อกำหนด พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ อยู่ เกิดคันขึ้น ให้กำหนดว่า **"คันหนอ ๆ"** เมื่อกำหนดแล้วยังไม่หายคัน อยากจะเกาให้กำหนดว่า **"อยากเกาหนอ"** เวลามือเคลื่อนไปจะเกาให้กำหนดตามไปเป็นระยะ ๆ ว่า **"ไปหนอ ๆ"** เวลามือถูก ให้กำหนดว่า **"ถูกหนอ ๆ"** ขณะเกา ให้กำหนดว่า **"เกาหนอ ๆ"** เมื่ออาการคันนั้นหายไป ให้กำหนดว่า **"หายหนอ ๆ"** เมื่อจะเอามือลงให้กำหนดตามเป็นระยะ ๆ ว่า **"ลงหนอ ๆ"** จนถึงที่วางแล้วตั้งต้นกำหนดว่า **"พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ"** ต่อไป

แบบฝึกหัดที่ ๑๓

วันที่ ๑

๑. ให้ตั้งใจอธิษฐานว่า ถ้าธรรมวิเศษได้เกิดขึ้นในขันธสันดานแล้ว ขออย่าให้เกิดอีก ถ้าธรรมวิเศษยังไม่เกิดขึ้นขอให้เกิดขึ้น คือให้ได้เห็นธรรมวิเศษภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้ จะเริ่มตั้งใจ อธิษฐานเวลาใดก็ได้ แต่ต้องให้ถึง ๒๔ ชั่วโมง

๒. เมื่อตั้งใจอธิษฐานแล้วให้เดินจงกรมก่อนแล้วนั่งกำหนดว่า **"พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ"** เหมือนที่อธิบายมาแล้ว ทำสลับกันไปจนถึง ๒๔ ชั่วโมง

วันที่ ๒

เดินจงกรมแล้ว อธิษฐานว่า **"ภายใน ๒๔ ชั่วโมงขอให้ความเกิดดับขึ้นให้มาก"** แล้วกำหนดพองยุบต่อไปตามที่เคย

แบบฝึกหัดที่ ๑๔

๑. ให้เดินจงกรมก่อน แล้วปฏิบัติต่อไป

ก. ให้อธิษฐานคราวละ ๑ ชั่วโมงว่า ขอให้อาการเกิดดับจงปรากฏขึ้นหลาย ๆ ครั้ง อย่างต่ำที่สุดหนึ่งชั่วโมงต่อ ๕ ครั้ง

ข. ถ้าภายใน ๑ ชั่วโมง อาการเกิดดับนั้นยังปรากฏได้ชัดแจ้งและถี่ขึ้น อย่างต่ำ ๑ ชั่วโมง ๕ ครั้ง อย่างสูง ๑ ชั่วโมง ต่อ ๖๕ ครั้ง เมื่อเป็นเช่นนี้ ให้ลดเวลาอธิษฐานลงเพียง ๓๐ นาที คือให้อธิษฐานว่า ภายใน ๓๐ นาทีนี้ ขอให้อาการเกิดดับนั้นปรากฏขึ้นหลาย ๆ ครั้ง

ค. ให้อธิษฐานโดยทำนองนั้น แล้วลดไปจนถึง ๑๕-๑๐-๕ นาที ภายใน ๕ นาที อาการเกิดดับ อาจจะปรากฏขึ้นถึง ๖ ครั้ง หรือ ๑ ครั้งเป็นอย่างต่ำ

๒. นั่งให้ได้ ๑ ชั่วโมง จึงเปลี่ยนอิริยาบถโดยมิให้ลุกจากที่เลย

๓. ให้ทำสลับกันไปอย่างนี้ จนครบ ๒๔ ชั่วโมง

แบบฝึกหัดที่ ๑๕

๑. ให้เดินจงกรมก่อน แล้วนั่งอธิษฐานว่า ขอให้ได้สมาธิแน่นิ่งไปถึง ๕นาที แล้วกำหนดว่า **"พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ"** จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ แล้วดับนิ่งไปได้จนครบ ๕ นาที จึงจะเป็นอันถูกต้อง ถ้าตรวจดูนาฬิกาเห็นว่า ยังไม่ถึงให้พยายามทำจนถึง ๕ นาที ถ้าเกินไปยิ่งดี

๒. ให้อธิษฐานให้ได้สมาธิแน่นิ่งไปถึง ๑๐ นาที ถ้ายังไม่ได้ ให้พยายามทำจนได้อย่างชำนาญแล้วจึงฝึกทำต่อไปทีละขั้น ๆ ดังนี้ คือ ๑๕ นาที ๒๐ นาที ๓๐ นาที ๑ ชั่วโมง ๑ ชั่วโมงกับ ๓๐ นาที ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง ๗ ชั่วโมง ตามลำดับถึง ๒๔ ชั่วโมง

๓. การคำนวณนาทีหรือชั่วโมงนั้น ให้ตั้งตนแต่ขณะที่แน่นิ่งไป ขณะที่แน่นิ่งไปนั้น จะไม่รู้สึกสัมผัสใด ๆ เหมือนหลับแต่ไม่ใช่หลับ เมื่อถึงกำหนดที่อธิษฐานไว้ก็จะรู้สึกตัวขึ้นมาเอง เหมือนตื่นแต่ไม่ใช่ตื่น

แบบฝึกหัดที่ ๑๖

โยคีบุคคลผู้ปฏิบัติดีแล้ว ประสงค์จะเป็นครูสอนต่อไป พึงฝึกหัดปฏิบัติพิเศษ ดังนี้ :-

ครั้งที่ ๑ ให้ทำ ๑ วัน

๑. ให้เดินจงกรมก่อน แล้วจึงนั่งเข้าที่ แล้วอธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้รูปนามที่เกิดดับปรากฏชัด แล้วกำหนดว่า **"พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ"** จนครบ ๑ ชั่วโมง เมื่อกำหนดอยู่อย่างนี้ จะเห็นอาการเกิดดับของรูปนามชัดขึ้นกว่าแต่ก่อน นี้เรียกว่า **อุทยัพพยญาณ**

๒. ในชั่วโมงที่ ๒ ให้อธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมง ขอให้เห็นแต่รูปนามที่ดับไป ๆ แล้วกำหนดว่า **"พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ"** จนครบ ๑ ชั่วโมง เมื่อกำหนดอยู่อย่างนี้ จักเห็นแต่ความดับของรูปนามอย่างเดียว คือ อาการดับของรูปนาม จะปรากฏชัดแจ่มแจ้งกว่าแต่ก่อน นี้เรียกว่า **ภังคญาณ**

ครั้งที่ ๒ ให้ทำ ๑ วัน

๑. ให้เดินจงกรมก่อน แล้วจึงนั่งเข้าที่ แล้วอธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้ภยญาณเกิดขึ้น แล้วกำหนดว่า **"พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ"** จนกว่าจะครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่อย่างนี้ จะมีอาการเกิดความกลัวขึ้น นี้เรียกว่า **ภยญาณ**

๒. ในชั่วโมงที่ ๒ ให้อธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้อาทีนวญาณเกิดขึ้น แล้วกำหนดว่า **"พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ"**

อย่างนี้ จนครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่อย่างนี้จะเห็นโทษของรูปนามนานาประการ เช่น เจ็บ ปวด ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นต้น นี้เรียกว่า **อาทีนวญาณ**

๓. ในชั่วโมงที่ ๓ ให้อธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้นิพพิทาญาณเกิดขึ้น แล้วกำหนดว่า **"พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ"** จนกว่าจะครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่อย่างนี้ จะมีความเบื่อหน่ายเกิดขึ้น คือจะเห็นรูปนามนี้เต็มไปด้วยของปฏิกูลน่าเกลียด มีแต่ทุกข์ มีแต่โทษ ไม่น่ายินดี น่าเบื่อหน่าย นี้เรียกว่า **นิพพิทาญาณ**

ครั้งที่ ๓ ให้ทำ ๑ วัน

๑. ให้เดินจงกรมก่อนแล้วจึงนั่งเข้าที่ แล้วอธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้มุญจิตุกัมยตาญาณเกิดขึ้นแล้วกำหนดว่า **"พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ"** จนกว่าจะครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะนั่งกำหนดอยู่อย่างนี้จะมีอาการอยากหนี อยากพ้น เกิดขึ้นโดยลำดับ นี้เรียกว่า **มุญจิตุกัมยตาญาณ**

๒. ในชั่วโมงที่ ๒ ให้อธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้ปฏิสังขาญาณเกิดขึ้น แล้วกำหนดว่า **"พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ"** จนกว่าจะครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่อย่างนี้ จะมีอาการ พยายามทำความเพียรหาทางหนีทางพ้นเกิดขึ้นโดยลำดับ นี้เรียกว่า **ปฏิสังขาญาณ**

๓. ในชั่วโมงที่ ๓ ให้อธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้สังขารุเปกขาญาณเกิดขึ้น แล้วกำหนดว่า **"พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ**

ถูกหนอ" จนกว่าจะครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่อย่างนี้ จะมีอาการวางเฉยในรูปนาม นี้เรียกว่า **สังขารุเปกขาญาณ**

จากบทเรียน/แบบฝึกหัด การเจริญวิปัสสนากรรมฐานทั้ง ๑๖ บทที่ผ่านมา เป็นหลักการ ที่พระวิปัสสนาจารย์สายวัดมหาธาตุ ฯ รุ่นบุกเบิกได้จัดไว้กว้าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ รุ่นหลังสามารถจัดการฝึกปฏิบัติตามบทเรียนที่กล่าวมา ตามความเหมาะสมนั้น ต้องเป็นบุคคลที่เคยผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาแล้ว และผ่านการฝึกอบรมวิชาครูด้านวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ไม่เช่นนั้น ก็ไม่สามารถจัดการเรียน/การปฏิบัติให้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพได้ ดังนั้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐานในสายนี้สำคัญที่ **"ครูฝึกผู้เป็นกัลยาณมิตร"**

❖

บทที่ ๓
การวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สำนักวัดมหาธาตุฯ กับพระไตรปิฎก

ในบทนี้ ผู้เขียนจะวิเคราะห์ระบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สำนักวัดมหาธาตุ ฯ โดยเริ่มตั้งแต่การใช้คำภาวนาและวิธีปฏิบัติ ซึ่งเป็นประเด็นที่สำคัญ โดยพยายามชี้ให้เห็นว่า ***การปฏิบัติมีความสัมพันธ์กับหลักพระไตรปิฎกอย่างไร ?*** ทั้งนี้ เพื่อให้กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสำนักนี้เป็นสำคัญ ประเด็นที่จะเขียน คือ :-

๑. คำว่า **"การกำหนด"**

๒. คำว่า **"หนอ"**

๓. คำว่า **"อิริยาบถใหญ่"** มีดังนี้ :-

- ยืน
- เดิน (เดินจงกรม)

- นั่ง (การนั่งกำหนดพอง-ยุบ)
- นอน

๔. คำว่า **"อิริยาบถย่อย"** มีดังนี้ :-

- ก้าวไปข้างหน้า
- การถอยหลัง
- เหลียวซ้าย
- แลขวา ฯลฯ

๕. คำว่า **"สภาวญาณ กับการปฏิบัติวิปัสสนา"**

คำว่า **"การกำหนด"** มีอรรถาธิบาย ดังนี้ :-

การปฏิบัติกรรมฐานสำนักวัดมหาธาตุ ฯ นิยมใช้คำว่า **"กำหนด"** เช่น กำหนดพองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น มากกว่าคำว่า **"ปริกรรมภาวนา"***หรือมากกว่าคำว่า ***"ภาวนา"**** เพราะคำว่า บริกรรมภาวนา เป็นคำเรียกวิธีเจริญสมถกรรมฐาน ส่วนคำว่า ***"ภาวนา"*** ยังมีการใช้อยู่บ้าง แต่ก็มีการใช้น้อยกว่าคำว่า **"กำหนด"** จริงอยู่คำเหล่านี้ แม้จะถือว่าเป็นบัญญัติที่

---

* ***ปริกรรมภาวนา*** หมายถึง ภาวนาขั้นต้น หรือขั้นตระเตรียม คือ กำหนดใจโดยเพ่งวัตถุ หรือ นึกถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ซ้ำ ๆ อยู่ในใจ (พระธรรมปิฎก : ๒๕๓๓/.๓๓)

** ***ภาวนา*** หมายถึง (๑) การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ (๒) การฝึกอบรม (๓) การฝึกอบรมจิตให้เจริญ, งอกงามด้วยคุณธรรม, มีความเข้มแข็ง-มั่นคง, เบิกบาน, สงบสุข ผ่องใสพร้อมด้วยความเพียร สติ สมาธิ (พระธรรมปิฎก :๒๕๓๓ : ๒๐๓)

คนตั้งขึ้นเรียกว่า แต่การรู้ความหมายอย่างถ่องแท้ ก็สามารถ "สื่อ" กับความหมายที่แท้จริงในพระไตรปิฎกได้

คำว่า **"การกำหนด"** มาจากคำภาษาบาลีว่า **สัลลักขณา** ที่แปลว่า การกำหนด ซึ่งเป็นคำไวพจน์ (Synonym) ของคำว่า วิปัสสนา (อภิ. ๓๔/๕๕/๓๐) นอกจากนี้ก็ยังมีคำคำหนึ่ง ที่มีความหมายว่า **"กำหนด"** ได้ก็คือคำว่า **"ปริญเญยยะ"** เช่น คำว่า **"พองหนอ ยุบหนอ"** ถือว่า เป็นการกำหนดทุกขอริยสัจ (ซึ่งเป็นอริยสัจข้อที่ ๑ ในสี่ข้อ) เพราะภาวะที่พองยุบ เป็นความทุกข์โดยสภาวะของมันเอง แม้จะไม่ได้ประสพอุบัติเหตุใด ๆ จนได้รับความเจ็บปวดทุกข์ทรมานก็ตาม เพราะเบญจขันธ์ถือว่า "เป็นก้อนทุกข์" ซึ่งตรงกับภาษาบาลีว่า **"รูปูปาทานขันธ์"**

"กตมญฺจ ภิกฺขเว ทุกฺขํ อริยสจฺจํ ปญฺจุปาทานขนฺธาติสฺส วจนียํ"

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทุกขอริยสัจ เป็นไฉน พึงตอบว่า ได้แก่ขันธ์ทั้ง ๕ นั่นแหละ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

[สํ.มหา. ๑๙/๑๐๘๓/๕๒๔]

เมื่อขันธ์ทั้ง ๕ เป็นทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา ปัญหาต่อมาก็คือว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะปฏิบัติต่อเบญจขันธ์อย่างไร จึงจะชื่อว่า ปฏิบัติถูกต้องตามหลักพระไตรปิฎก ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้ (ปริญเญยยะ) เบญจขันธ์ตามความเป็นจริง พองยุบเป็นส่วนหนึ่งของเบญจขันธ์ อาการพองกับอาการยุบ เมื่อกล่าวโดยการเคลื่อนไหวแล้ว มีลักษณะเกิดดับอยู่ตลอด ดังนั้น การกำหนดอาการพองยุบ จึงถือว่า เป็นการปฏิบัติต่อเบญจขันธ์ที่ถูกต้อง ตามพระไตรปิฎกที่ว่า

"ทุกฺขํ ภิกฺขเว อริยสจฺจํ ปริญฺเญยฺยํ"

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทุกขอริยสัจเป็นสภาวะอันภิกษุพึงกำหนดรู้ (สํ.มหา.๑๙/๑๐๙๙/๕๒๔)

อย่างไรก็ตาม คำว่า **"การกำหนด"** ที่ใช้เป็นที่สื่อสำหรับเวลาเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น เพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการกำหนดรู้รูปนาม (กายกับจิต) ตามความเป็นจริง จิตเป็นผู้กำหนดรู้อารมณ์ต่าง ๆ เช่น พองยุบ เป็นต้น ยิ่งเมื่อจิตรู้ความจริงของเบญจขันธ์มากเท่าใด จิตก็จะไม่ถูกอวิชชา คือความไม่รู้เข้าครอบงำมากเท่านั้น จิตก็จะไม่สร้างตัวตน(อัตตา) อีกต่อไป

คำว่า **"หนอ" มีปรากฏในพระไตรปิฎก** มีอรรถาธิบาย ดังนี้ :-

ระบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สำนักวัดมหาธาตุ ฯ มีคำว่า **"หนอ"** ต่อท้ายเสมอ เช่นพองหนอยุบหนอเป็นต้น คนไทยบางกลุ่มเข้าใจว่า **"หนอ"** เป็นระบบการสอนตามแนวกรรมฐาน ประเทศพม่าและไม่มีในพระไตรปิฎก อีกทั้งเป็นคำไม่สื่อความหมายที่แสดงถึงความน่าเคารพเลื่อมใส เหมือนคำภาวนาว่า **"พุทโธ"** ซึ่งเป็นคำที่แสดงถึงคุณสมบัติของพระพุทธเจ้า แต่ความจริงคำว่า **"หนอ"** นี้ เป็นการเพิ่มสมาธิและมีประโยชน์มาก ดังที่พระอุดมวิชาญาณเถร (โชดก) ได้อธิบายไว้ในบทที่ ๓ ซึ่งก็คล้ายกับคำอธิบายที่นายธนิต อยู่โพธิ์ ได้กล่าวไว้ว่า **"หนอ"** เป็นการเพิ่มกำลังของสมาธิให้มากขึ้น ถ้าเปรียบเสมือนแสงสว่างของไฟนีออน ขณะกำลังไฟตก ย่อมปรากฏแสงสว่างวับหนึ่งแล้วดับไปเป็นอย่างนี้เสมอ เพราะกำลังไฟไม่พอ หากได้หม้อไฟเพิ่มไฟมาช่วย แสงสว่างก็จะแจ่มจ้าไม่มืดสลัว ฉันใด คำว่า **"หนอ"** ท่านเพิ่มเข้ามาเพื่อให้สมาธิมีกำลังเพิ่มขึ้นพอสมควร ฉันนั้น [ธนิต อยู่โพธิ์ : ๒๕๔๐ : ๓๐-๓๓] ดังนั้น คำว่า **"หนอ"** จึงเป็นคำที่มีความหมายแสดงการเพิ่มสมาธิให้มากขึ้น

อย่างไรก็ตาม เรื่อง **"หนอ"** เป็นเรื่องยากที่จะอธิบายให้เข้าใจได้ ถ้าหากไม่ได้เคยปฏิบัติกรรมฐานในแนวนี้มาก่อน และเกี่ยวกับประเด็นที่คนสงสัยว่า คำว่า **"หนอ"** เป็นภาษาไทย ไม่ใช่ภาษาพม่า **"หนอ"** เป็นคำที่แปลมาจากภาษาบาลีว่า **"วต"** ปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น **"อญฺญาสิ วต โภ โกณฺฑญฺโญ"** : พระอัญญาโกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ (วินย. ๔/๕/๒๐ : ส.มหา ๑๙/๑๖๖๗/๕๒๙) ดังนั้น คำว่า **"หนอ"** จึงมิใช่กรรมฐานของประเทศพม่า และเป็นคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่สามารถสืบค้นได้ สำหรับพม่าเองไม่ใช้คำว่า **"หนอ"** ในความหมายว่า **"วต"** เหมือนประเทศไทย แต่ใช้คำว่า **"แด่"** เป็นปัจจุบันกาลในเวลากำหนดเช่นกัน ดังนั้น คำว่า **"หนอ"** จึงสามารถอธิบายได้ตามพระไตรปิฎก และเป็นที่แสดงถึงสิ่งกำลังดำเนินไปอยู่ในเวลาปฏิบัติกรรมฐาน อันเป็นการเพิ่มสมาธิให้มากขึ้น

อย่างไรก็ตาม การอธิบายคำว่า **"หนอ"** ที่มาจากภาษาบาลีว่า **"วต"** นั้น แท้ที่จริงเป็นเพียงการอธิบายตามรูปศัพท์ในระดับหนึ่งเท่านั้น (โดยพยัญชนะ) การอธิบายตามแนวพยัญชนะนั้นมีประโยชน์โดยขจัดความข้องใจของผู้ที่เคร่งครัดในตัวอักษรได้ เราไม่อาจสื่อความหมายตามตัวอักษรได้ชัดเจน จึงต้องมาอธิบายตามความหมาย (โดยอรรถ)

ทั้งทัศนะของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) นายธนิต อยู่โพธิ์ และพระภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ (ชาวพม่า) ก็เห็นคล้ายกันว่า คำว่า **"หนอ"** นั้น เป็นการเพิ่มสมาธิให้แก่ผู้ปฏิบัติดังที่กล่าวมา แม้แต่การกำหนดอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันตามแบบพม่า ก็เป็นการเพิ่มสมาธิเหมือนกัน แต่สำหรับผู้ไม่เคยผ่านการปฏิบัติแนวนี้มาแล้ว ก็เป็นการยากที่จะจินตนาการว่า คำว่า **"หนอ"** นั้น

เพิ่มสมาธิได้อย่างไร ในเรื่องนี้ตามหลักคัมภีร์อรรถกถาวัตถุ (ปญฺจป-กรณฏฺจกถา ธาตุกถาทิวณฺณนา : ๒๕๓๓ :๑๓๑ ม.จ.ร) (คัมภีร์กถาวัตถุและอรรถกถา /๒๕๑๖/๒๑) ได้อธิบายคำว่า **"หนอ"** ไว้ว่า เป็นคำแสดงถึงความเชื่อมั่น (วตาติ โอกปฺปนวจนํ) ดังนั้น การอธิบายตามหลักของอรรถกถา จึงทำให้เราเชื่อมั่นในประสพการณ์การปฏิบัติและปริยัติธรรมว่า ตรงกัน การกำหนด **"หนอ"** นั้น นอกจากมีความหมายตรงตามอักษรและเป็นการเพิ่มสมาธิแล้วยังเป็นการเพิ่มสติ ปัญญา อย่างครบวงจรตามหลักไตรสิกขาอีกด้วย แต่ในการปฏิบัติระดับต้น ๆ ก็เป็นการยากที่ผู้ปฏิบัติจะรู้ว่าตนเองได้สมาธิ สติ หรือปัญญา แต่เมื่อผู้ปฏิบัติผ่านประสพการณ์การปฏิบัติ ในระดับหนึ่งอย่างต่อเนื่อง จึงจะรู้ได้ชัดเจนว่าการปฏิบัติของเราเจริญก้าวหน้าโดยลำดับ และมีกำลังใจในการปฏิบัติ

ดังนั้น คำว่า **"หนอ"** จึงมีทั้งปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถา ทั้งในแง่ความหมายตามรูปศัพท์และตามความหมาย

การกำหนด **"พอง-ยุบ" กับพระไตรปิฎก** มีอรรถาธิบาย ดังนี้ :-

คำกำหนดว่า **"พองหนอ-ยุบหนอ"** นั้น ตามรูปศัพท์ไม่มีตรัสไว้โดยตรงในพระไตรปิฎก **"พองยุบ"** เป็นอาการปรากฏอย่างหนึ่งของรูปที่มีลักษณะเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ ในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าได้ตรัสเพียงว่า ***"กายตั้งอยู่โดยอาการใด ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดรู้อาการนั้น"*** [ที.มหา. ๑๐/๓๗๕/๓๒๓] พระดำรัสนี้ พระพุทธองค์ตรัสไว้กว้าง ๆ เราไม่ทราบแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานที่ชัดเจน จึงต้องอาศัยการอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า กายนั้นจะอยู่ในอาการเดิน ผู้ปฏิบัติได้รู้ชัดว่า เรากำลังเดินอยู่ ในอาการยืน นั่งนอน ก็รู้ว่า เรายืน เรานั่ง เรานอน มีสติคอยกำหนดรู้อยู่เสมอ

[พระสูตรและอรรถกถาแปล ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ ๒ ภาคที่ ๒ หน้า ๓๐๑"] ดังนั้น คำว่า **"พองยุบ"** จึงเป็นเพียงส่วนหนึ่งของอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน

คำว่า **"เรายืน... เรานอน"** แท้จริงเป็นภาวะที่จิตสร้างอัตตาตัวตนขึ้นมา เพื่อสื่อกับโลกภายนอกเท่านั้น **"เรา"** จริง ๆ แล้วไม่มีเลย เป็นสิ่งสมมติเท่านั้น ***"สิรินเดินไปเที่ยวที่สวนสาธารณะ"*** สิรินนั้นเป็นเพียงสิ่งสมมติที่ใช้เป็นสื่อให้คนอื่นรู้เท่านั้น "อาการที่เธอเดิน ไปเที่ยวที่สวนสาธารณะ" ในความเป็นจริง เป็นแต่เพียงการเคลื่อนไหวของ "รูป" เท่านั้น ผู้ที่สั่งให้สิรินเดินไปเที่ยวที่สวนสาธารณะก็คือ "นาม(ใจ)" เท่านั้น เมื่อว่าโดยหลัก**ปรมัตถ์**(ความจริง ๆ) แล้ว ความเป็นสิรินไม่มีเลย เมื่อเราทราบความจริงว่า สิรินไม่มี มีแต่เพียงอาการปรากฏของรูปนามเท่านั้น จะไม่มีสิ่งใดที่ควรจะยึดถือเป็นเจ้าของได้อย่างถาวร พระพุทธศาสนาถือว่า สรรพสิ่งอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การเข้าใจหลักไตรลักษณ์อย่างแจ่มแจ้ง จะทำให้จิตไม่หลงผิดสร้างตัวตน(อัตตา) อีกต่อไป ในทำนองเดียวกัน **"สมศรีนั่งกำหนดพองยุบ"** สมศรีกับอาการพองยุบที่เธอกำลังกำหนดอยู่ คนละอย่างกัน สมศรีเป็นเพียงสิ่งสมมติที่ถูกสร้างขึ้น ไว้เป็นสื่อในการติดต่อกับโลกภายนอก ส่วนอาการพองยุบนั้น เป็นเพียงอาการเคลื่อนไหวของรูปเท่านั้น ผู้ที่รู้อาการพองยุบก็เป็นเพียงนาม ดังนั้น "สมศรีนั่งกำหนดพองยุบ" จึงเป็นกระบวนการทำงานของจิต และอาการที่จิตรับรู้อาการพองยุบก็มีลักษณะเกิดดับอยู่ตลอดเวลา การที่จิตมีลักษณะเกิดดับอยู่ตลอดนี้เป็นเรื่องของไตรลักษณ์ ดังนั้น ในความเป็นจริง เรา(สิริน) เดินไปเที่ยวที่สวนสาธารณะ และ "เรา" (สมศรี) กำลังกำหนดพองหนอยุบหนอ" จึงไม่มีตัวตนที่แท้จริง มีแต่เพียงอาการเดินและอาการพองยุบเท่านั้น

"เรา" (สิริน) และ "เรา" (สมศรี) เป็นบัญญัติที่จิตสร้างขึ้น เมื่อเรารู้บัญญัติตามความเป็นจริง จิตจะไม่ถูกอวิชชาปรุงแต่งให้หลงใหลในตัวตน(อัตตา) ต่อไป

ดังนั้น แม้อาการพองยุบจะไม่มีในพระไตรปิฎก แต่พระพุทธเจ้าก็ทรงให้กำหนดรู้ "รูป" ที่ตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ ตามความจริงย่อมถือว่าเป็นความเห็นถูกต้อง ดังพระบาลีที่ตรัสไว้ว่า

"รูปํ ภิกฺขเว โยนิโส มนสิกโรถ, รูปานิจฺจตญฺจ ยถาภูตํ สมนุปสฺสถ ฯลฯ โผฏฺฐพฺเพ ภิกฺขเว โยนิโส มนสิกโรถ"

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายจงพิจารณา (กระทำไว้ในใจ) รูปตามความเป็นจริง จงกำหนดความที่รูปไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงพิจารณา (กระทำไว้ในใจ) ซึ่งผัสสะตามความเป็นจริง จงกำหนดความที่ผัสสะเป็นของไม่เที่ยงตามความเป็นจริง" (สํ.สฬา. ๑๘/๑๕๗/๑๗๘)

"อนิจฺเจเยว ภิกฺขเว ภิกฺขุ รูเป อนิจฺจาติ ปสฺสติ, สาสฺส โหติ สมฺมาทิฏฺฐิ ฯลฯ อนิจฺเจเยว ภิกฺขเว ภิกฺขุ โผฏฺฐพฺเพ อนิจฺจาติ ปสฺสติ, สาสฺส โหติ สมฺมาทิฏฺฐิ"

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมเห็นรูปที่ไม่เที่ยงแท้นั่นแหละว่าเป็นของไม่เที่ยงการเห็น(กำหนด) ของภิกษุนั้น ชื่อว่าเป็นสัมมาทิฏฐิ ฯลฯ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมเห็นอารมณ์ที่มากระทบอันไม่เที่ยงแท้นั้นแหละว่าเป็นของไม่เที่ยงแท้การเห็น (กำหนด) ของภิกษุ ย่อมชื่อว่าเป็นสัมมาทิฏฐิ" (สํ. สฬา. ๑๘/๑๕๗/๑๗๘)

"จกฺขุํ ภิกฺขเว อวิชานํ ปริชานํ วิราชยํ ปชหํ ภพฺโพ ทุกฺขกฺขยาย, รูเป อภิชานํ ปริชานํ วิราชยํ ปชหํ ภพฺโพ ทุกฺขกฺขยาย"

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่สามารถกำหนดรู้แจ้ง สามารถคล้ายกำหนดได้สามารถละอารมณ์ที่มากระทบได้เป็นผู้สามารถบรรลุ นิพพานซึ่งเป็นที่หมดทุกข์ได้" (สํ. สฬา. ๑๘/๑๖/๑๙)

"จกฺขุํ โข ภิกฺขเว อนิจฺจโต ชานโต ปสฺสโต อวิชฺชา ปหียติ วิชฺชา อุปฺปชฺชติ รูเป อนิจฺจโต ชานโต อวิชฺชา ปหียติ วิชฺชา อุปฺปชฺชติ"

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่เห็นรูปโดยความไม่เที่ยง เป็นผู้สามารถละอวิชชาได้ เมื่ออวิชชาหายไป วิชชาก็เกิดขึ้น (แทน)" (สํ.สฬา. ๑๘/๕๓/๒๘)

"อาการพองยุบ" จึงเป็นปรากฏการณ์อย่างหนึ่งของรูปกาย นอกจากการยืน การเดิน การนั่ง การนอน เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดจนจิตไม่สร้างอัตตา ตัวตน มองเห็นไตรลักษณะอย่างแจ่มแจ้ง ข้ามพ้นบัญญัติ จิตไม่สร้างอวิชชาอีกต่อไป **"อาการพองยุบ"** ในเบื้องต้น สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ก็อาจจะติดยึดกับ **"อารมณ์บัญญัติ"** แต่เมื่อผู้ปฏิบัตินานวันไป อารมณ์ที่เป็นบัญญัติคือที่ **"พองยุบ"** ก็จะหายไป เหลือแต่เพียงอาการพองยุบกับจิตที่กำหนดอาการพองยุบเท่านั้น ซึ่งเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการกำหนด (มนสิการ) ความที่จิตตั้งมั่น (สมาธิ) ความระลึกได้ (สติ) จะพัฒนาขึ้นมากน้อยเพียงใด ถ้าหากคุณธรรมที่กล่าวมาพัฒนาช้าผู้ปฏิบัติจะเห็นอารมณ์ที่เป็นบัญญัติเท่านั้น ในทางตรงข้าม ถ้าคุณธรรมเหล่านี้พัฒนาได้เร็ว ผู้ปฏิบัติก็จะเห็นอารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์ได้ง่ายขึ้น (ศาสตราจารย์จำลอง ดิษยวนิช : ๒๕๔๑ : ๑๓) ในทำนองเดียวกัน ท่านพระมหาสีสยาดอ พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนระบบพองยุบ ชาวพม่าได้กล่าวว่า การกำหนดพองยุบ มิใช่การท่องด้วยปาก ไม่มีออกเสียงในเวลากำหนด เป็นแต่เพียงการกำหนดรู้ "พองยุบ" ในใจเท่านั้น เมื่อสติสมาธิ ญาณ ปัญญา เจริญงอกงามขึ้นแก่กล้าถึงที่สุด อารมณ์ปรมัตถ์ก็

จะเกิดขึ้นแทนอารมณ์เป็นที่บัญญัติ (มหาสีสะยาดอ โสภณมหาเถร : ๒๕๔๑ : ๔-๕)

ดังนั้น **"อาการพองยุบ"** จึงเป็นเพียงอุบายวิธีหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใช้กำหนดรู้ เหมือนกับเวลากำหนดอิริยาบททั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน (อริยาบถบรรพ) การกำหนดที่ใช้คำภาวนาว่า **"ยืนหนอ เดินหนอ นั่งหนอ นอนหนอ"** เป็นการเพิ่มสมาธิเพื่อให้จิตรู้อารมณ์ปรมัตถ์ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่อยู่ตรงข้ามกับบัญญัติ มีค่าทัดเทียมกับการกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ อย่างไรก็ตาม การกำหนดพองหนอยุบหนอ เป็นเพียงการกำหนดอารมณ์หนึ่ง ในหลาย ๆ อารมณ์เท่านั้น ความจริง ยังมีอารมณ์อีกมากมายที่สามารถกำหนดแทนพองยุบได้ เมื่อจิตรู้ชัดอารมณ์นั้น ๆ ชัดเจน มากกว่าอาการพองอาการยุบ

ปัญหาที่สำคัญอันหนึ่ง เกี่ยวกับการกำหนดพองหนอยุบหนอ ก็คือ เนื่องจากว่าในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้า ตรัสไว้แต่เพียงว่า **"นิสินฺโน วา นิสินฺโนมหีติ ปชานาติ"** ซึ่งแปลว่า เมื่อผู้ปฏิบัตินั่งอยู่ก็รู้ว่ากำลังนั่งอยู่ (ที.มหา. ๑๐/๓๗๕/๓๒๓) ซึ่งเป็นการตรัสไว้แบบกว้าง ๆ โดยไม่ระบุเลยว่า ต้องกำหนดพองหนอยุบหนอ เมื่อเราไม่อยากกำหนดว่า **"พองหนอ ยุบหนอ"** เราก็กำหนดให้ตรงตามพระบาลีให้มากที่สุด คือ กำหนดรู้ว่าเรากำลังนั่งหรือนั่งหนอ ก็ถือว่า เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง เหมือนกับการกำหนดพองหนอยุบหนอ เพียงแต่ผู้ปฏิบัติเปลี่ยน "อารมณ์" ในการกำหนดเท่านั้น

แต่อย่างไรก็ตาม การที่เราต้องกำหนดพองหนอยุบหนอแทนนั่งหนอนั้น เพราะการกำหนดนั่งหนออย่างเดียว เป็นการกำหนดอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานที่กว้างเกินไป อาจทำให้จิตผู้ปฏิบัติจับอารมณ์ปัจจุบันได้ยาก หรือจิตเป็นสมาธิได้ยากมาก ดังนั้น จึงต้อง

กำหนดเฉพาะพองหนอ-ยุบหนอ อันเป็นอารมณ์ที่แคบเข้ามา สามารถจับอารมณ์ได้ง่ายขึ้น อีกทั้งจิตผู้ปฏิบัติจะเป็นสมาธิเร็วขึ้นด้วย

การกำหนด **"พองยุบ" กับอานาปานสติ หรือวาโยธาตุ** มีอรรถาธิบายดังนี้ :-

สำนักวัดมหาธาตุ ฯ ได้อธิบายการกำหนดอาการพอง-ยุบว่า **"พองยุบ"** นั้น เป็นการอธิบายอานาปานบรรพ์ โดยอนุโลมจากกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะลมหายใจเข้าเป็นเหตุ ท้องยุบเป็นผล วิธีการกำหนดเช่นนี้ในทางวิปัสสนาได้ผลดี เหมือนกับการกำหนดลมหายใจเข้าเป็นเหตุ ท้องยุบเป็นผล วิธีการกำหนดเช่นนี้ในทางวิปัสสนาได้ผลดีเหมือนกับการกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยตรง (วิปัสสนาสาร ปีที่ ๑ เล่มที่ ๓ : ๒๔๙๘ : ๘๔)

ส่วนพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) ได้อธิบาย "พองยุบ" ว่า ตรงกับภาษาบาลีว่า **"ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณิหิโต โหติ ตถา ตถา นํ ปชานาติ"** ซึ่งแปลว่า ***กายของผู้ปฏิบัตินั้น ตั้งอยู่โดยอาการใด ๆ ผู้ปฏิบัติย่อมรู้ชัดซึ่งกายนั้น โดยอาการนั้น ๆ*** โดยท่านให้เหตุผลว่า พระพุทธองค์ทรงตรัสพระบาลีนี้ อย่างครอบจักรวาล นอกจากนี้ **"พองยุบ"** ยังจัดเข้าในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้ โดยท่านให้เหตุผลว่า ในกายอันยาววาหนาคืบของเรานี้ เราจะกำหนดที่ไหน ๆ ก็ได้ สามารถเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ทั้งสิ้น อุปมาเหมือนกับรถกับเรือน ขอให้เราจับตัวรถถูก หรือจับเรือนถูก เป็นอันว่า เราจับถูกรถ ถูกเรือนเป็นแน่ โดยไม่ต้องสงสัย (วิปัสสนาโสภณ : ๒๕๒๐ : ๓๔-๓๕) อย่างไรก็ตาม การอธิบายวิธีกำหนดพองยุบ

แบบวัดมหาธาตุ ฯ นั้น เป็นการอธิบายแบบตีความให้ครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมดของสติปัฏฐาน ซึ่งก็เป็นการอธิบายที่มีเหตุผล เพราะพระพุทธเจ้าทรงตรัส "อารมณ์วิปัสสนา" แบบกว้าง ๆ ในสติปัฏฐานทั้งสี่ เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ก็เป็นวิธีการปฏิบัติโดยยึดรูปนามเป็นอารมณ์

แต่ถ้าเราหยิบเฉพาะประเด็น **"การกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ"** ตามแบบวัดมหาธาตุ ฯ ขึ้นมาพิจารณา การอธิบายการกำหนด ของสำนักนี้ ย่อมแตกต่างไปจากการอธิบายของพระมหาสีสะยาดอ (๒๕๔๐ : ๔-๕) และ อู ชนกาภิวังสะ กัมมัฏฐานาจริยะ (๒๕๓๗ : ๗๘-๗๙) ซึ่งท่าน ทั้งสองรูปอธิบายเหมือนกันว่า **"อาการพองยุบ"** เป็นการกำหนดวาโยธาตุ* (ธาตุลม) แม้แต่นายธนิต อยู่โพธิ์ (๒๕๔๐ : ๓๗) ก็

---

* **กตมา จ ราหุลา วาโยธาตุ สิยา อชฺฌตฺติกา สิยา พาหิรา. กตมา จ ราหุล อชฺฌตฺตา วาโยธาตุ ยํ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ อุปาทินฺนํ เสยฺยถีทํ อุทฺธงฺคมา วาตา อโธคมา วาตา กจฺฉิสยา วา ตา โกฏฺฐสยา วาตา องฺคมงฺคานุสาริโน วาตา. อสฺสาโส ปสฺสาโส อิติ, ยํ วา ปนญฺญมฺปิ กิญฺจิ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ อุปาทินฺนํ อยํ วุจฺจติ ราหุล อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ ยา เจว โข ปน อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ ยา จ พาหิรา วาโยธาตุ วาโยธาตุเรวาสา. ตํ "เนตํ มม, เนโสหมสฺสิ เน เมโส อตฺตาติ เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย ทฏฺฐพฺพํ เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย ทิสฺวา วาโยธาตุยา นิพฺพินฺทติ วาโยธาตุ ยา จิตฺตํ วิราเชติ.**

ดูก่อนราหุล วาโยธาตุเป็นไฉน วาโยธาตุเป็นภายในก็มี เป็นภายนอกก็มี ก็วาโยธาตุเป็นภายในเป็นไฉน สิ่งใดเป็นภายในอาศัยตนเป็นวาโยธาตุมีลักษณะพัดไปมา อันกรรมและกิเลสเข้ายึดถือ คือลมพัดขึ้นเบื้องบน ลดพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น เป็นภายในอาศัยตนเป็นวาโย มีลักษณะพัดไปมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดคือ นี้เราเรียกว่า วาโยธาตุ ภายในก็วาโยธาตุเป็นภายในก็มีภายนอกก็มี นั้นล้วนเป็นวาโยธาตุเหมือนกัน วาโยธาตุนั้นเธอถึงความเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นมิใช่ของเรา เราไม่เป็นเช่นนั้น นั่นไม่ใช่ตัวของเรา ดังนี้ เพราะบุคคลเห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริงอย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่าย จิตคลายจากความกำหนัดในวาโยธาตุนั้น (ม.ม. ๑๓/๑๑๗/๑๒๘-๑๒๙)

กล่าวว่า การกำหนดอาการพองยุบ เป็นการกำหนดวาโยธาตุเช่นเดียวกับพระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่าทั้งสองรูป ความจริง วาโยธาตุ เป็นธาตุชนิดหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสให้พระภิกษุพิจารณา ตามที่มันเป็นธาตุลม ตามที่มันตั้งอยู่ปรากฏตามธรรมชาติของมัน โดยไม่ให้ถือเอาว่า เป็นอัตตา ตัวตน ซึ่งเป็นต้นตอของตัณหา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในกายานุปัสสนา ธาตุมนสิการบัพพะ ว่า **"ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ยถาฐิตํ ยถาปณิหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมึ กาเย ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตูติ"**

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่ ภิกษุพิจารณาดูกายนี้แหละตามที่ตั้งอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม" (ที.มหา. ๑๐/๓๗๘/๓๒๖)

ดังนั้น จากหลักฐานที่กล่าวมา **"การกำหนดอาการพอง อาการยุบ"** จึงไม่ใช่การกำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก ซึ่งอยู่ในหมวดอานาปานปัพพะ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่เป็นการกำหนดธาตุลม (วาโยธาตุ) ซึ่งอยู่ในหมวดธาตุมนสิการปัพพะ

แม้ว่า การกำหนดอาการพองยุบ ถือว่าเป็นการกำหนดวาโยธาตุ (ธาตุลม) ก็มิได้หมายความว่า ในร่างกายของมนุษย์จะมีเพียงธาตุลมเพียงอย่างเดียว ร่างกายของคนเรายังมีลักษณะตึงอ่อน อันเป็นลักษณะของธาตุดิน บางครั้งมีความรู้สึกร้อนเย็นอุ่น อันเป็นลักษณะธาตุไฟ บางครั้งมีลักษณะเกาะกุมเอิบอาบ อันเป็นลักษณะของธาตุน้ำ ความจริงลักษณะของธาตุทั้งสี่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เรียกว่า เป็นอวินิพ-โภครูป อย่างไรก็ตาม หากเรานำเพียงการกำหนด "อาการพองยุบ" มาวิเคราะห์แล้วจะเห็นว่า เป็นคนละอย่างกับการกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นหลักอานาปานสติ ความจริง แม้ว่าอานาปานสติจะเป็นยอดของ

กรรมฐาน ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวไว้ว่า ***"ก็อานาปานสติกรรมฐานนี้เป็นของยาก อบรมได้ยาก เป็นภูมิแห่งมนสิการของผู้ที่เป็นมหาบุรุษเท่านั้น กล่าวคือ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตรทั้งหลาย"*** การที่สำนักวัดมหาธาตุ ฯ ได้อธิบายว่า การกำหนดอาการพองยุบ เป็นอานาปานสตินั้น อาจจะเป็นเพราะว่า สังคมไทยคุ้นเคยกับการกำหนดอานาปานสติ (ลมหายใจเข้า-ออก) มากกว่าการกำหนดธาตุมนสิการปัพพะ ดังนั้น การอธิบาย "พองยุบ" ว่าเป็นเหมือนกับการปฏิบัติแบบอานาปานสติ อาจจะทำให้สังคมไทยยอมรับ การอธิบายระบบกรรมฐานแบบวัดมหาธาตุ ฯ ได้ดีในระดับหนึ่ง โดยไม่แคลงใจว่าเป็นระบบการปฏิบัติที่แปลกแยกไปจากสังคมไทยที่เคยปฏิบัติมาแต่เดิม ในความเห็น ของผู้เขียนยอมรับในแง่ที่ว่า "พองยุบ" เป็นการกำหนดวาโยธาตุ เพราะในขณะที่เรากำหนด "พองยุบ" อยู่ เราเองไม่ก็ไม่สนใจลมที่ปลายจมูก หรือในขณะที่เรากำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่ เราก็ใส่ใจเฉพาะลม กระทบที่ ปลายจมูก และแม้ "อาการพองยุบ" ของเราก็มีอยู่ เพียงแต่เราไม่ได้ใส่ใจกำหนดเท่านั้น

เกี่ยวกับเรื่องลมหายใจเข้าออกและพองยุบนี้ ดร.พระภัททันต-อาสภะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ แห่งสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี พระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่า ที่เดินทางมาเผยแพร่วิปัสสนากรรมฐานที่ประเทศไทย ตามคำอาราธนาของรัฐบาลไทย และคณะสงฆ์ไทย ในปี ๒๔๙๖ ซึ่งเป็นศิษย์รูปหนึ่งของท่านพระมหาสีสะยาดอ ได้เล่าให้ผู้เขียนฟังว่า "พระอาจารย์มิงกุลเชตวันสะยาดอ มีความสามารถในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยท่านกำหนดสติที่ลมหายใจออก (แบบอานาปานปัพพะ) และที่บริเวณท้อง โดยสังเกตอาการพองอาการยุบ (แบบธาตุมนสิการปัพพะ) ครั้นเมื่อท่านพระมหาสีสะยาดอได้ไปศึกษา

วิปัสสนากรรมฐาน กับท่านพระอาจารย์มิงกุลเซตวันสะยาดอ ก็ได้พิจารณาเห็นว่า การกำหนดสติที่อาการพองยุบทำได้ง่ายกว่า และได้ผลดีกว่า การกำหนดที่ลมหายใจเข้าออก เพราะโดยปกติลมหายใจเข้า-ออกเป็นรูปที่ละเอียดอ่อนมาก เป็นอารมณ์กรรมฐานที่กำหนดได้ยาก ยิ่งเมื่อวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สัมปชัญญะ (ความรู้ตัว) และสมาธิ (ความตั้งใจมั่นของจิต) มีกำลังมากขึ้นเท่าใด ลมหายใจจะค่อย ๆ ละเอียด และเบาลง จนดูเหมือนว่าไม่มีลมหายใจ ในสถานการณ์เช่นนี้ โยคีผู้ปฏิบัติบางคนหา "อารมณ์กำหนด" ไม่ได้ จึงทำให้จิตฟุ้งซ่านซัดส่าย ส่วนการกำหนดสติที่อาการพองยุบ ซึ่งเกิดจากอำนาจของวาโยธาตุสะดวกกว่า เพราะว่าวาโยธาตุ หรือวาโยโผฏฐัพพรูป (รูปที่ลมถูกต้อง) เป็นรูปที่หยาบกว่า (มีลักษณะเด่นชัดกว่า) รูปที่เกิดจากการสัมผัสของลมหายใจเข้าออกยิ่ง คนในสมัยนี้จิตไม่ละเอียดอ่อนหมือนคนในสมัยก่อน ดังนั้น การกำหนดที่อาการพองยุบ จึงสะดวกและเหมาะสมกว่า ด้วยเหตุนี้ ท่านพระมหาสีสะยาดอจึงสอนวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการกำหนดพองยุบ

เรื่องการเดินจงกรม ยืน-นอน :
พระไตรปิฎก/อรรถกถา/กรรมฐาน
สำนักวัดมหาธาตุ ฯ

การเดินจงกรม เป็นอิริยาบถหนึ่งที่มีความสำคัญคู่กับการนั่งกำหนดพองยุบ คำว่า **"จงกรม"** เป็นภาษาสันสกฤต มาจากภาษาบาลีว่า **"จงกรม"** ซึ่งมีความหมายว่า **"การเดินกลับไปกลับมา"** กรรมสำนักวัดมหาธาตุ ฯ นิยมเดินจงกรมและนั่งกรรมฐาน โดยใช้เวลาเท่ากันเป็นเบื้องต้น ซึ่งผิดกับบางสำนักที่ต้องใช้เวลานั่งเป็นเวลาหลาย ๆ ชั่วโมง หรือบาง สำนักอาจไม่เดินจงกรม เหตุผลที่ต้องเดิน-นั่งเท่ากัน ก็เพื่อจะได้ปรับความเพียร (วิริยะ) กับความที่จิตมี "สมาธิ" (สมาธิ) เท่าเทียมกันอันเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติกำหนดได้ทันปัจจุบัน สำนักวัดมหาธาตุ ฯ กำหนดเวลาเดินจงกรม ๖ ระยะด้วย (กล่าวแล้วในบทที่ ๓) ปัญหาก็คือว่า การเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะนี้มีมาในพระไตรปิฎกหรือไม่ ?

ความจริง สำหรับการเดินจงกรม พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎก บางพระสูตรพระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสเรียกว่า เป็นการเดินจงกรม หากแต่ตรัสว่า เป็นการกำหนดสติที่รูปกาย อันเป็นอิริยาบถหนึ่งในอิริยาบถทั้งสี่ (กายานุปัสสนา อิริยาบถปัพพะ) ถ้าพูดในแง่การเดินจงกรม เราอาจกล่าวได้ว่า การเดินจงกรมก็คือการเดินธรรมดา จะผิดกับการเดินธรรมดาตรงที่การเดินจงกรมเป็นการเดินอย่างมี "สติ" หรือมีสติคอยกำหนดอยู่ในเวลาเดิน ดังพระไตรปิฎกที่ว่า

"ภิกฺขุ คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ" แปลว่า ***เมื่อภิกษุผู้ปฏิบัติเดินอยู่ ก็รู้ว่ากำลังเดินอยู่*** (มหา. ๑๐/๓๗๕/๓๒๓)

ความหมายของการเดินจงกรมในพระไตรปิฎก เป็นการตรัสไว้กว้าง ๆ มองไม่เห็นแนวทางในการปฏิบัติจริง เพราะโดยปกติจิตของคนจะนึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ อยู่เสมอ ดังนั้น พระอรรถกถาจารย์ผู้ที่รู้ความประสงค์ของพระพุทธเจ้า จึงอธิบายวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสให้ง่ายต่อการปฏิบัติ ไม่เช่นนั้น ผู้ที่ไม่เข้าใจแนวพุทธประสงค์ก็ไม่สามารถที่จะนำมาปฏิบัติได้ วิธีการอธิบายการเดินจงกรมอย่างละเอียด และสามารถนำไปปฏิบัติได้ง่ายขึ้น เราจึงพบในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา เช่น :-

“ตโต เอกปทวารํ อุทฺธรณอติหรณวีติหรณโวสฺสชฺชนสนฺนิเขปน-สนฺนิรุมฺภนวเสน ฉ โกฏฺฐาเส กโรติ” (วิสุทฺธิ. ๓ : ๒๕๑) แปลว่า ***การเดินจงกรมนั้น แบ่งเท้าแต่ละก้าวออกเป็น ๖ ระยะ ซึ่งสามารถเทียบได้กับการเดินจงกรมแบบวัดมหาธาตุ ฯ*** ดังนี้

๑. **การยกเท้าขึ้นจากพื้น** (อุทฺธรณํ นาม ปาทสฺส ภูมิโต อุกฺขิปนํ) ชื่อว่า อุทธรณะ เทียบได้กับ **“ยกส้นหนอ”** (ยกส้นเท้าขึ้นอย่างเดียว)

๒. **การยื่นเท้าไปข้างหน้า** (อติหรณํ นาม ปุรโต หรณํ) ชื่อว่า อติหรณะ เทียบได้กับ **“ยกหนอ”** (ยกปลายเท้าขึ้น)

๓. **เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นตอ หนาม หรืองูเป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วย้ายเท้าไปข้างนี้และข้างนี้** (วีติหรณํ ขาณุกณฺฏกทีฆชาติอาทีสุ กิญฺจิเทว ทิสฺวา อิโต จิโต ว ปาทสญฺจน นาม) เรียกว่า วีติหรณะ เทียบได้กับ **“ย่างหนอ”** (ย่างเท้าไปข้างหน้า)

๔. **เมื่อลดหย่อนเท้าให้ต่ำลงกับพื้น** (โวสฺสชฺชนํ นาม ปาทสฺส โอโรปนํ) เรียกว่า โวสัชชนะ เทียบได้กับ **“ลงหนอ”** (ลดระดับเท้าลงแต่ยังไม่ถึงพื้น)

๕. **เมื่อวางเท้าลงที่พื้นดิน** (สนฺนิเขปนํ นาม ปฐวีตเล ฐปนํ) เรียกว่า สันนิเขปนะ เทียบได้กับ **“ถูกหนอ”** (ปลายเท้าแตะพื้น)

๖. **ขณะยกเท้าก้าวไปข้างหน้าอีกก้าวหนึ่ง กดเท้าอีกหนึ่งไว้กับพื้น** (สนฺนิรุมฺภนํ นาม ปุน ปาทุทฺธรณกาเล ปาทสฺส ปจวิยา สทฺธึ อภินิปฺปีฬนํ) เรียกว่า สันนิรุมภนะ เทียบได้กับ **"กดหนอ"** (วางเฉพาะส้นเท้าลง)

ดังนั้น เมื่อพูดถึงการเดินจงกรมในพระไตรปิฎก และอรรถกถากรรมฐานสำนักวัดมหาธาตุ ฯ มีวิธีการเดินจงกรมที่ใช้ ตามแบบอรรถกถามากกว่าในพระไตรปิฎก อาจจะด้วยเหตุผลที่ว่าการเดินจงกรมในพระไตรปิฎก เป็นทฤษฎีที่ตรัสไว้แบบกว้าง ๆ คนที่เกิดภายหลังไม่ทราบพุทธาธิบาย จึงต้องอาศัยการอธิบายตีความของพระอรรถกถาจารย์ ผู้รู้การอธิบายของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก ถึงอย่างไรก็ตาม แม้ว่าการเดินจงกรมในพระไตรปิฎกกับอรรถกถา จะมีความแตกต่างกันในเรื่องวิธีการปฏิบัติ แต่จะไม่แตกต่างกันเลยในเรื่องของ "สาระสำคัญ" ดังนั้น พระวิปัสสนาจารย์สายวัดมหาธาตุ ฯ หรือแม้แต่พระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่า สายมหาสีสะยาดอ ต่างก็จะอธิบายว่า ***ความสำคัญของการเดินจงกรม มิได้อยู่ที่ระยะเดียวหรือเพิ่มระยะมากขึ้นแต่อยู่ที่กำหนดสติ กับอาการเคลื่อนไหวของเท้าเป็นสำคัญ*** เช่น ขณะที่เดินอยู่ไม่ว่าระยะใด ก็คอยกำหนดสติให้ทันปัจจุบัน อาการที่เท้าเคลื่อนไหวไป กับสติที่กำหนดสติอยู่ให้ทันกันพอดี ไม่ก่อนหรือไม่หลัง การปฏิบัติเช่นนี้ จึงจะทำให้การเดินจงกรมได้ผล ในทางตรงกันข้าม แม้ว่าผู้ปฏิบัติจะพยายามเดินระยะสูง ๆ เช่น ระยะที่ ๔-๕-๖ แต่ผู้ปฏิบัติไม่สามารถกำหนดอาการเคลื่อนไหวของเท้าทันปัจจุบันได้ การปฏิบัติวิปัสสนาก็ไม่สามารถเกิดสัมฤทธิ์ผลได้เลย ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงไม่ต้องกังวลเลยว่า เราจะเดินตามหลักพระไตรปิฎก หรืออรรถกถา เพียงแต่เราเดินด้วยความตั้งใจจริง (อาตาปี) มีความรู้ตัว

(สัมปชัญญะ) และมีความระลึกได้อยู่เสมอ (สติมา) (ที.มหา. ๑๐/๓๗๓/๓๒๑) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในอิริยาบถเดินจงกรม ก็คือว่าถูกต้องตามหลักพระไตรปิฎกและอรรถกถาแล้ว

ปัญหาที่น่าสนใจ ก็คือว่า ทำไมการเดินจงกรมในพระไตรปิฎกจึงมีเพียงระยะเดียว ส่วนในอรรถกถามีถึง ๖ ระยะด้วยกัน ท่านพระภัททันตะ อาสภมหาเถระ พระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่าได้อธิบายให้ผู้เขียนพึงว่า พระพุทธเจ้า หรือพระอรหันตสาวกในสมัยพุทธเจ้ามีกิเลสบางเบา เพียงแต่เดินจงกรมระยะเดียว เช่น พระไตรปิฎก **"คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ"** ***เมื่อเดินจงกรมอยู่ก็รู้ว่า กำลังเดินอยู่*** จิตเป็นสมาธิ ปัญญาเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน สามารถบรรลุธรรมได้ในทันทีทันใด แต่คนรุ่นหลังอยู่ในภาวะที่ตรงข้าม คือเป็นผู้มีกิเลสหนาแน่นแม้จะเดินจงกรมระยะเดียวเท่านั้น ก็ไม่สามารถบรรลุธรรมได้ง่ายดังนั้น จึงต้องอาศัยการเดินจงกรมหลายระยะ กระนั้นก็ตาม การกำหนดอิริยาบถเดินอย่างทันปัจจุบัน ก็ยังเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่ง ที่จะให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้ โดยผู้ปฏิบัติในยุคปัจจุบันไม่ควรกังวลว่าตนเองมีกิเลสมาก

ปัญหาที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ การเดินจงกรมแต่เพียงอย่างเดียว โดยไม่นั่งกรรมฐานเลย จะมีอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนา-กรรมฐานหรือไม่ ก่อนที่จะตอบปัญหานี้ เบื้องต้นเราก็ต้องนึกถึงหลักความจริงในชีวิตประจำวันของคนเราว่า เราจะรู้สึกไม่สบายเลยเมื่อเรายืน เดิน นั่ง นอน มากเกินไป หรือไม่เกิดดุลยภาพในชีวิตผลจะทำให้เรา "อายุสั้น" เพราะเราทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากเกินไป ดังนั้นอิริยาบถของเราก็เช่นเดียวกัน ต้องให้ "สม่ำเสมอ พอเหมาะ" เท่านั้นจึงจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสะดวกสบาย การปฏิบัติวิปัสสนา-

กรรมฐานก็เช่นเดียวกัน การเดินจงกรมมากกว่านั่ง จะเป็นการเพิ่มความพากเพียร (วิริยะ) มากเกินไป ผลก็คือทำให้ผู้ปฏิบัติ ฟุ้งซ่านได้ง่าย การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร เพราะฉะนั้นการเดินจงกรมจึงควรใช้เวลาเท่ากับ การนั่งกรรมฐาน ศีล สมาธิ ปัญญา จึงจะเกิดขึ้นทำลายจิตที่สร้างอัตตา ตัวตน ได้จนหมดสิ้น

นอกจากการเดินจงกรมแล้ว แม้แต่การยืน การนอน ก็ต้องกำหนดเหมือนกัน สำหรับการยืน เวลาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งพระไตรปิฎกและกรรมฐานสำนักวัดมหาธาตุ ฯ จะถือปฏิบัติตรงกันคือ สำนักวัดมหาธาตุ ฯ นั้น เวลาผู้ปฏิบัติยืนอยู่ ก็จะให้กำหนดว่า **"ยืนหนอ"** ซึ่งตรงกับหลักฐานในพระไตรปิฎกว่า **"ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ"** ***ผู้ปฏิบัติ ยืนอยู่ก็รู้ว่ายืนอยู่*** (ที.มหา. ๑๐/๓๗๕/๓๒๓) การกำหนดว่า **"ยืนหนอ"** ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังยืนอยู่ถือว่า กำหนดได้ตรงสภาวะตามความเป็นจริงที่สุด เพราะกำลังยืนอยู่จริง ๆ การกำหนดตามความเป็นจริง จะทำให้การปฏิบัติใจดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ แม้ในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติจะยังยึดติดอยู่กับอารมณ์ที่เป็นบัญญัติ คือ ยืน เรายืน ฯลฯ ก็ตาม แต่เมื่อกำลังของสติ สมาธิ ปัญญา มีเพิ่มมากขึ้น ก็จะทำให้เราสามารถ "ละ" อารมณ์ที่เป็นบัญญัติ มองเห็นภาวะที่อัตตา ตัวตน ตกอยู่อำนาจของไตรลักษณ์ ความยึดมั่นถือมั่นที่มีอยู่ก็จะน้อยลงไป

ในทำนองเดียวกัน แม้แต่ในอิริยาบถนอน กรรมฐานในสำนักวัดมหาธาตุ ฯ ก็จะกำหนด **"นอนหนอ"** ซึ่งตรงกับพระไตรปิฎกว่า **"สยาโน วา สยาโนมหีติ ปชานาติ"** (ที.มหา ๑๐/๓๗๕/๓๒๓) ซึ่งแปลว่า ***เวลานอนก็รู้ว่ากำลังนอนอยู่*** การกำหนดรู้ว่า **"นอนหนอ"** ผู้ปฏิบัติก็สามารถกำหนดได้ ถึงกระนั้นก็ตาม การกำหนด **"นอนหนอ"** ก็ยังมี

อารมณ์กว้างคล้ายกับ "เดินหนอ" หรือ "นั่งหนอ" ทำให้ผู้ปฏิบัติกำหนดไม่สะดวกนัก ดังนั้น การปฏิบัติที่ถูกต้องนั้น ต้องกำหนด **"นอนหนอ"** ให้น้อย ส่วนใหญ่ต้องกำหนด **"พองหนอ ยุบหนอ"** จนกว่าจะหลับไป ซึ่งบางครั้งการกำหนด **"นอนหนอ ยุบหนอ"** ในอิริยาบถนอน ซึ่งเป็นอารมณ์ที่แคบเข้า ทำให้จิตมีสมาธิมากกว่ากำหนดนอนหนอ ซึ่งบางครั้งการกำหนด "นอนหนอ" มักจะทำให้ผู้ปฏิบัติหลับง่ายเกินไป โอกาสที่จะทำความเพียรปฏิบัติธรรม ก็มีน้อยตามมาด้วย

การกำหนดอิริยาบถย่อย
กับกรรมฐานสำนักวัดมหาธาตุ ฯ

คำว่า **"อิริยาบถย่อย"** ในที่นี้หมายถึง อิริยาบถเล็กน้อย ซึ่งเป็นอิริยาบถที่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานจะต้องกำหนดด้วย เพราะการกำหนดอิริยาบถย่อย ย่อมมีค่าเท่ากับการกำหนดอิริยาบถใหญ่ (คือ ยืน เดิน นั่ง นอน) กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดอิริยาบถใหญ่แล้วย่อมได้ศีล สมาธิ ปัญญา เท่ากัน อิริยาบถย่อย คือ :-

๑. **การกำหนด "เวทนา"** มีดังนี้ :-

- *สุขเวทนา*	กำหนดว่า	*"สุขหนอ"*
- *ทุกขเวทนา*	กำหนดว่า	*"ทุกข์หนอ"*
- *อทุกขมสุขเวทนา*	กำหนดว่า	*"เฉยหนอ"*

เวทนา หมายถึง ***ภาวะที่จิตเสวยอารมณ์*** การกำหนด "เวทนา" นี้ เป็นการกำหนดตามเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ ซึ่งตรงกับหลักการในพระไตรปิฎก (ที.มหา. ๑๐/๓๘๐/๓๒๙) ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

"ภิกฺขุ สุขํ วาเวทนํ เวทยมาโน สุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ"

= กำหนดสุขเวทนา

"ภิกฺขุ ทุกขํ วาเวทนํ เวทยมาโน ทุกฺขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ"

= กำหนดทุกขเวทนา

"อทุกฺขมสุขํ วา เวทนํ เวทยมาโน อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ"

= กำหนดอทุกขมสุขเวทนา คือ กำหนดภาวะที่จิตเฉย ๆ

สาเหตุที่ต้องกำหนด **"เวทนา"** นั้นเพราะเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา ที่ต้องยึดมั่นถือมั่น การกำหนดรู้ตามความเป็นจริง

จะทำให้การยึดถือใน "เวทนาต่าง ๆ" หายไปได้ ปัญญาจะเข้ามาแทนที่ ดุจเมื่อมีแสงสว่างความมืดก็หายไป ฉะนั้น

๒. **การกำหนด "จิต"** มีดังนี้ :-

- *จิตมีราคะ (สราคํ)* กำหนดว่า *"ราคะหนอ"*
- *จิตไม่มีราคะ (วีตราคํ)* กำหนดว่า *"ไม่มีราคะหนอ"*
- *จิตมีโทสะ (สโทสํ)* กำหนดว่า *"โทสะหนอ"*
- *จิตไม่มีโทสะ (วีตโทสํ)* กำหนดว่า *"ไม่มีโทสะหนอ"*
- *จิตมีโมหะ (สโมหํ)* กำหนดว่า *"มีโมหะหนอ"*
- *จิตไม่มีโมหะ (วีตโมหํ)* กำหนดว่า *"ไม่มีโมหะหนอ"*

ฯลฯ

โดยปกติ จิตมักจะนึกคิดฟุ้งซ่านเสมอ การกำหนด "จิต" ที่ถูกกิเลสและภาวะที่ไร้กิเลส (ชั่วขณะ) ก็เป็นภาวะที่จะต้องกำหนดเสมอ เพราะจิตของปุถุชนมักจะถูกกิเลสเข้าครอบงำเสมอ การกำหนดภาวะจิตที่ฟุ้งซ่าน จะทำให้จิตสะอาดบริสุทธิ์โดยลำดับ อย่างไรก็ตาม การกำหนดตามแบบวัดมหาธาตุ ฯ ย่อมตรงกับพระไตรปิฎกที่ว่า

"อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สราคํ วา จิตฺตํ สราคํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ ฯลฯ วีตโมหํ วา จิตฺตํ วีตโมหํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ..." (ที.มหา. ๑๐/๓๘๑/๓๓๐)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้จิตที่มีราคะว่าเป็นจิตมีราคะ ฯลฯ ย่อมรู้จิตที่ไร้โมหะว่าเป็นจิตที่ไร้โมหะ

สำหรับเรื่องความนึกคิดที่เกิดขึ้นมาเวลาปฏิบัติ แม้ว่าเรายังไม่รู้ชัดเจนว่า "จิตมีราคะ" เกิดขึ้น เพียงแต่มีความนึกคิดเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็สามารถกำหนดได้ว่า **"คิดหนอ"** เท่านั้นก็พอ แต่เมื่อใดก็ตามที่จิตมีราคะเกิดขึ้นชัดเจน ผู้ปฏิบัติก็สามารถกำหนด **"ราคะหนอ"** ได้ ตาม

ความเป็นจริง ในทำนองเดียวกัน จิตที่ถูกสภาวะอื่น ๆ เข้ามาครอบงำ ผู้ปฏิบัติต้องกำหนด ตามความเป็นจริง เพราะอำนาจของสติ สมาธิ ปัญญา และความเพียร ที่เกิดขึ้นในเวลาปฏิบัติ จะทำให้กิเลสเบาบางลงไปให้ลำดับ

๓. **การกำหนด "อายตนะ"** มีดังนี้ :-

- *ตา (จักขุ) เห็นรูป* กำหนดว่า *"เห็นหนอ"*
- *หู (โสต) ได้ยินเสียง* กำหนดว่า *"ได้ยินหนอ"*
- *จมูก (ฆาน) ได้กลิ่น* กำหนดว่า *"ได้กลิ่นหนอ"*
- *ลิ้น (ชิวหา) รับรถ* กำหนดว่า *"รสหนอ"*
- *กาย (กาย) ถูกต้องโผฏฐัพพะ* กำหนดว่า *"ถูกหนอ"*
- *ใจ (มโน) นึกคิดธัมมารมณ์* กำหนดว่า *"คิดหนอ"*

อายตนะ หมายถึง **ที่ต่อกันระหว่างอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก** เช่น ตากับรูป เป็นต้น สาเหตุที่ต้องกำหนดเมื่ออายตนะ (ตาเห็นรูป) กระทบกัน ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้ "กำหนด" อารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ซึ่งการกำหนดเช่นนี้ จะทำให้จิตไม่สร้างอัตตา ตัวตน เพราะอัตตาเป็นเหตุเกิดของกิเลส การกำหนดตามความเป็นจริง ซึ่งการกำหนดตามความเป็นจริงเท่านั้น กิเลสจึงจะลดลงได้ วิธีการเช่นนี้ตรงตามพระไตรปิฎก (ที.มหา. ๑๐/๓๘๔/๓๓๔) ที่ว่า

"อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ จกฺขุญฺจ ปชานาติ รูเป จ ปชานาติ ฯลฯ มนญฺจ ปชานาติ ธมฺเมจ ปชานาติ" ความหมายของพระบาลีบทนี้ก็คือ เมื่อตาเห็นรูปผู้ปฏิบัติจะกำหนด **"เห็นหนอ"** ตามความเป็นจริง จิตจะถูกกิเลสเข้าครอบงำได้ง่ายมากขึ้น อีกทั้งจิตก็จะสร้างสมอัตตา ตัวตน อีกต่อไป โดยไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้น การกำหนดอายตนะจึงสำคัญ

๔. **การกำหนด "อิริยาบถย่อย"** มีดังนี้ :-

- *การก้าวไป*	กำหนดว่า	*"ไปหนอ"*
- *การถอยกลับ*	กำหนดว่า	*"ถอยหนอ"*
- *เหลียวซ้าย*	กำหนดว่า	*"เหลียวหนอ"*
- *แลขวา*	กำหนดว่า	*"แลหนอ"*
- *คู้*	กำหนดว่า	*"คู้หนอ"*
- *เหยียด*	กำหนดว่า	*"เหยียดหนอ"*
- *พาดสังฆาฏิ*	กำหนดว่า	*"พาดหนอ"*
- *ถือบาตร*	กำหนดว่า	*"ถือหนอ"*
- *ห่มจีวร*	กำหนดว่า	*"ห่มหนอ"*
- *นุ่งผ้า*	กำหนดว่า	*"นุ่งหนอ"*
- *กิน*	กำหนดว่า	*"กินหนอ"*
- *ดื่ม*	กำหนดว่า	*"ดื่มหนอ"*
- *เคี้ยว*	กำหนดว่า	*"เคี้ยวหนอ"*
- *ลิ้มรส*	กำหนดว่า	*"ลิ้มหนอ"*
- *ถ่ายอุจาระปัสสาวะ*	กำหนดว่า	*"ถ่ายหนอ"*
- *เดิน*	กำหนดว่า	*"เดินหนอ"*
- *ยืน*	กำหนดว่า	*"ยืนหนอ"*
- *นั่ง*	กำหนดว่า	*"นั่งหนอ"*
- *นอน*	กำหนดว่า	*"นอนหนอ"*
- *หลับ*	กำหนดว่า	*"หลับหนอ"*

- *ตื่น* กำหนดว่า *"ตื่นหนอ"*
- *พูด* กำหนดว่า *"พูดหนอ"*

การกำหนดอิริยาบถย่อยเหล่านี้ ตรงกับพระไตรปิฎก ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

"ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ ฯลฯ คเต ฐิเต นิสินฺเน สุเต ชาคริเต ภาสิเต ตุณฺหีภาเว สมฺปชานการี โหติ" ....[ที.มหา ๑๐/๓๗๖/๓๒๔] ***ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ เวลาก้าวไป ถอนกลับ กำหนดรู้อยู่ ฯลฯ เวลาเดินไป เวลายืน เวลานั่ง เวลาฟัง เวลาตื่น เวลาพูด เวลานิ่งเงียบ ก็กำหนดรู้อยู่***

การกำหนดอิริยาบถย่อยเหล่านี้ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แต่ในเวลาปฏิบัติจริงจะกำหนดได้ยากมากกว่าการกำหนดอิริยาบถใหญ่ เพราะตามธรรมดาของปุถุชนย่อมมีการเผลอสติอยู่เสมอ อาจารย์ผู้สอนกรรมฐานสำนักวัดมหาธาตุฯ จะแนะนำให้ผู้ปฏิบัติให้กำหนดอิริยาบถย่อยให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อจะได้คุ้นเคยกับการกำหนด "อิริยาบถย่อย ๆ เหล่านี้" ได้มากขึ้น และมีความชำนาญ อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบการกำหนดอิริยาบถย่อยกับอิริยาบถใหญ่ (ยืน เดิน นั่ง นอน) ผู้ปฏิบัติมักจะกำหนดอิริยาบถใหญ่ได้ดีกว่า และสะดวกกว่า การกำหนดอิริยาบถย่อย เพราะคนผู้ปฏิบัติส่วนมากมักจะตั้งใจคอยระวัง และไม่ค่อยเผลอสติ ส่วนการกำหนดอิริยาบถย่อยนั้น ผู้ปฏิบัติจะ "เผลอสติ" ได้ง่าย ดังนั้น ผู้ปฏิบัติที่กำหนดอิริยาบถย่อยได้ดี ก็จะส่งผลให้การกำหนดอิริยาบถใหญ่ "ได้ผลดี" ด้วย ในทางตรงข้าม ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดเฉพาะอิริยาบถใหญ่ได้ดี แต่ไม่ใส่กำหนดอิริยบถย่อยเลย การปฏิบัติของเขาก็จะ

ก้าวหน้าเท่าที่ควร ดังนั้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐานสำนักวัดมหาธาตุ ฯ จึงพยายามเน้นให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนด ทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย ให้ติดต่อและได้ปัจจุบันให้มากที่สุด เท่าที่จะมากได้ (สาตจฺจกิริยา) เพราะการพยายาม ***"กำหนดทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยได้ดี และทันปัจจุบันที่สุดนั่น ย่อมถือว่า เป็นผลประโยชน์ของผู้ปฏิบัติโดยตรง"***

๕. สภาวญาณ กับ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำนักวัดมหาธาตุ ฯ มุ่งให้ผู้ปฏิบัติได้สัมผัสกับสภาวญาณในขั้นต่าง ๆ ตามการปฏิบัติของแต่ละบุคคล การตรวจสอบผลของการปฏิบัติและลำดับญาณ จะสามารถอธิบายตามคัมภีร์ พระไตรปิฎกและอรรถกถา โดยเฉพาะในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ขุ.ม. ๓๑/๑-๒) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค (ตติโย ภาโค) ซึ่งได้อธิบายเกี่ยวกับโสฬสญาณ หรือญาณ ๑๖ โดยละเอียด ซึ่งเปรียบเสมือนแผนที่ที่ชี้ความก้าวหน้าของการปฏิบัติได้อย่างดียิ่ง

คำว่า **"ญาณ"** ตามรูปศัพท์ แปลว่า **ความรู้** มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า **"ปัญญา"** ญาณในพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็นหลายระดับขั้น แต่ญาณที่จะสามารถทำลายล้างกิเลสได้อย่างเด็ดขาดนั้นเป็นญาณที่เป็นผลจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น

เรื่องญาณ อาจเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นหรือเข้าใจได้ยาก ดังนั้น จึงมีคนมิใช่น้อยที่สงสัยว่า **"วิปัสสนาญาณ"** เป็นเรื่องที่พิสูจน์กันได้อย่างไร ถ้าตอบอย่างนักปฏิบัติก็จะตอบว่า การที่จะเข้าใจเรื่องวิปัสสนาญาณนั้นผู้ปฏิบัติเท่านั้นจึงจะรู้แจ้งและเห็นแจ้งด้วยตัวเอง ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติ

ก็ไม่สามารถที่จะรู้ได้ คาดคะเนหรือ หากจะมีการคาดคะเน สำหรับผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติ ก็อาจจะเป็นการคาดคะเนสภาวญาณ ได้ถูกต้องในระดับหนึ่งเท่านั้น และการคาดคะเนนี้อาจไม่ใช่สภาวญาณ ที่ถูกต้องก็ได้ ดังนั้น ตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท ญาณจึงเป็นเครื่องตัดสินความก้าวหน้าของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ในที่นี้จะสรุปเนื้อหาของโสฬสญาณ หรือญาณ ๑๖ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ตามลำดับ และนำประสพการณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้เขียนมาประกอบการอธิบายด้วย

ญาณขั้นที่ ๑ **นามรูปปริจเฉทญาณ : เป็นญาณที่แยกแยะรูปนามสังขารว่ามีความจริงเพียงสองอย่าง คือรูปกับนาม** รูป คือ ลักษณะทางกายภาพทั้งหมด ที่สามารถจับต้อง สัมผัส ต้องการที่อยู่อาศัย ฯลฯ ส่วนนามก็คือจิตใจ ซึ่งไม่สามารถสัมผัสได้เหมือนกับรูป สภาวะของจิตจะรู้ได้ก็โดยจิตสัมผัส ตัวอย่าง คุณสิริน เป็นรูปและนามสมมติที่สมมติขึ้นเพื่อเพื่อสื่อสารกับผู้อื่น คุณสิรินจะไม่เป็นที่รู้จักเลย หากคุณสิรินไม่มีสัญลักษณ์ที่ใช้สื่อได้กับโลกภายนอก ในความจริงคุณสิรินไม่มีอยู่เลย เพราะเธอมีเพียงรูปกับนามเท่านั้น การที่เรารู้ว่าคุณสิรินไม่มีอยู่จริงนั้นทำให้เรามองเห็นชีวิตของมนุษย์ตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น ไม่ยึดติดในอัตตา ตัวตน เพราะการยึดติดในอัตตา ตัวตน เป็นความเลวร้ายขั้นพื้นฐานของความเลวร้ายทั้งปวง ดังนั้น การเข้าใจอัตตา ตัวตน อย่างแจ่มแจ้ง จึงเป็นพื้นฐานในการพัฒนาวิปัสสนาญาณให้สูงขึ้น ญาณในระดับนี้ หากผู้ปฏิบัติกำหนดสติ เมื่อเดินจงกรมหรือนั่งกำหนดยุบหนอพองหนอ อย่างต่อเนื่อง จนจิตสงบจากนิวรณ์ในระดับหนึ่ง ก็จะสามารถแยกแยะรูปนามออกจากกันได้ การที่จะแยกแยะออกจากกันได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีจิตใจที่สงบ รู้สภาวะรูปนามอย่าง

ชัดเจน การปรากฏรูปของการพอง-ยุบนี้ เป็นการปรากฏของรูป ส่วนการรู้อาการพองอาการยุบคือนาม ดังนั้น ญาณในขั้นนี้ จึงถือว่าเป็นญาณขั้นพื้นฐาน ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในระดับสูงต่อไป

ญาณขั้นที่ ๒ **ปัจจยปริคคหญาณ : เป็นญาณที่หยั่งรู้ถึงเหตุผลของรูปนาม** ญาณในขั้นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติทราบถึงสรรพสิ่งล้วนเกิดมาตามเหตุปัจจัย ตามหลักปฏิจจสมุปบาท คุณสิรินเดินชมดอกไม้ที่สวนสาธารณะ อาการที่เดินไปเป็นรูป เหมือนกับญาณขั้นที่ ๑ แต่ผู้ที่เป็นต้นเหตุสั่งให้เธอเดินไป ก็คือสภาวะของจิตเธอเอง ไม่ใช่ผู้อื่นเป็นผู้สั่งบังคับบัญชาให้เธอเดินไป ก่อนเวลาที่จะเดินจิตของเธอก็มีความอยากจะเดิน ความอยากนี้ เป็นเหตุเบื้องต้น ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำนักวัดมหาธาตุฯ เมื่ออยากจะเดิน ผู้ปฏิบัติก็ต้องกำหนดก่อนว่า **"อยากเดินหนอ ๆ ๆ"** แล้วจึง กำหนดเดินว่า **"ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ"** การกำหนดนี้ต้องกำหนดให้มีสติต่อเนื่อง ผลจากการกำหนดอย่างต่อเนื่อง จะทำให้กำลังของสติ สมาธิ และปัญญา แก่กล้าขึ้น โดยลำดับ สำหรับคุณสิรินเอง หากเธอกำหนดสติอย่างต่อเนื่อง ก็จะหยั่งรู้ด้วยญาณในระดับนี้ว่า ที่ตนเดินไปนั้นมีจิตเป็นต้นเหตุ เป็นผู้สั่งให้เดิน ไม่มีผู้อื่นเป็นผู้สั่งการอยู่เบื้องหลัง หากเธอคงสภาวะจิตให้อยู่ในญาณนี้ เธอจะมีสติอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นก่อนทำสิ่งใด ขณะที่ทำหรือหลังจากทำแล้ว พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับผู้ปฏิบัติที่หยั่งถึงญาณนี้ โดยยกย่องว่า เป็น **จุลโสดาบัน** (พระโสดาบันน้อย) อานิสงส์ของการเป็นพระโสดาบันในระดับนี้ ผู้ปฏิบัติได้ความเบาอกเบาใจ มีจิตใจมั่นคง และได้ที่พึ่งในพระพุทธศาสนา ในชาติต่อไปเกิดมาเป็นมนุษย์ และญาณนี้ยังไม่เสื่อม ก็จะไปเกิดในสุคติภูมิ ปิดประตูอบายภูมิโดยสิ้นเชิง (The Path of Purity: 1971: p. 730) ถึงอย่างไรก็ตาม ญาณในระดับนี้

ยังไม่ถึงขั้นภาวนามยปัญญาเลย (ปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน) เป็นเพียงญาณขั้นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในขั้นที่สูงขึ้นไปเท่านั้น แม้ว่าคุณสิรินจะได้รับยกย่อง ว่าเป็นจุลโสดาบัน หากเธอประสงค์ที่จะเป็นมหาโสดาบัน เธอจะต้องมุ่งกำหนดรูปนามต่อไป

ญาณขั้นที่ ๓ **สัมมสนญาณ : ผู้ปฏิบัติกำหนดรูปนามจน ได้พัฒนาปัญญาถึงญาณนี้ จะมีความรู้สึกว่า ได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของรูปนามชัดขึ้น** ซึ่งผิดกับเมื่อก่อนที่มีความรู้สึกว่า รูปนาม สังขาร ทรงตัวตลอดเวลาโดยไม่เปลี่ยนแปลง แต่สภาวญาณขั้นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเปลี่ยนแปลงความคิดไปจากเดิมทันที ดังตัวอย่างคุณสิริน เมื่อปฏิบัติถึงญาณนี้ เธอจะมีความรู้สึกว่า วัยของตนเอง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จากวัยเด็กเป็นวัยสาวและวัยชราในที่สุด ความเปลี่ยนแปลงในวัยต่าง ๆ นี้ คุณสิรินสามารถนำมาเปรียบเทียบกันได้อย่างชัดเจน การที่คุณสิรินมีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ ก็ด้วยอำนาจของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนมีสติและปัญญาแก่กล้าขึ้นโดยลำดับ ในเวลาปฏิบัติจริง คุณสิรินเองก็มิใช่ว่าจะรู้สึกเป็นสุขสบายที่ปฏิบัติกรรมฐาน บางครั้งเธอจะต้องได้รับทุกขเวทนา อย่างแสนทรมาน แต่เธอก็ไม่รู้สึกเกรงกลัวหรือท้อแท้ใจ เธอยังคง มุมานะกำหนดว่า **"ปวดหนอ ๆ ๆ"** อย่างไม่ลดละ แม้เธอจะมีกำลังใจ ในการปฏิบัติในบางครั้งจากการที่เกิดทุกขเวทนามากก็เป็นเหตุ ให้ไม่อยากปฏิบัติต่อไปอีกได้ ดังนั้น การได้กัลยาณมิตร (พระวิปัสสนาจารย์) ผู้คอยให้กำลังใจ หรือ คอยปรับแนวการปฏิบัติ ให้เหมาะสมเป็นสิ่งที่จำเป็นเมื่อเธอมีความมุมานะพยายาม กำหนดสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเธอก็จะหยั่งรู้ถึงสภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้ว ดับไป ในระดับหนึ่งทีเดียว

ญาณที่ ๔ **อุทยัพพยญาณ : เป็นญาณที่หยั่งรู้ถึงความเกิดดับของรูปนามสังขาร** ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ช่วง ญาณช่วงแรก เป็นญาณระดับอ่อน (ตรุณะ) ช่วงที่ ๒ เป็นระดับแก่ (พลวะ) ในระดับอ่อน ผู้ปฏิบัติกำหนดสภาวะต่าง ๆ ของรูปนาม แล้วเห็นชัดว่า สภาวะดับหายไปเร็วขึ้นกว่าเดิม แม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้น เมื่อกำหนดไปก็หายเร็วขึ้น สภาวะจิตก็เป็นสมาธิที่ดี ในญาณระดับนี้ ผู้ปฏิบัติมักจะเห็นสภาวะที่แปลก ๆ มีภาพปรากฏให้เห็น มีแสงสว่างเข้ามาปรากฏอยู่บ่อย ๆ (โอภาส) เนื่องจากผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นแสงสว่างเช่นนี้มาก่อน ก็อาจจะเอาใจใส่ดู หรืออาจจะเข้าใจผิดว่า ตนเองได้บรรลุมรรค ผล นิพพานก็เป็นได้ ***ภาวะเช่นนี้*** *เรียกว่า* ***วิปัสสนูปกิเลส ซึ่งเป็นเหตุให้วิปัสสนาเศร้าหมอง วิปัสสนูปกิเลส มีอยู่ ๑๐ อย่าง*** *คือ* ***แสงสว่าง*** *(โอภาส)* ***ความรู้*** *(ญาณ)* ***ความเอิบอิ่มใจ*** *(ปีติ)* ***ความสงบ*** *(ปัสสัทธิ)* ***ความสุข*** *(สุข)* ***ความน้อมใจเชื่อ*** *(อธิโมกข์)* ***ความเพียร*** *(ปัคคาหะ)* ***การตั้งสติไว้*** *(อุปัฏฐานะ)* ***ความวางเฉย*** *(อุเบกขา)* ***และความใคร่*** *(นิกันติ)* กระนั้นก็ตาม ผู้ปฏิบัติก็ยัง กำหนดได้ดีกว่าระดับขั้นที่ผ่านมา ในญาณระดับนี้ การมีกัลยาณมิตรที่ดี เป็นสิ่งจำเป็นผู้ปฏิบัติ ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดพลาดเพราะขาดกัลยาณมิต คิดว่าตนเองได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็จะพลาดโอกาสที่จะปฏิบัติวิปัสสนา-กรรมฐานในระดับสูงต่อไป การปฏิบัติในขั้นนี้ จะเป็นเครื่องทดสอบว่า ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติถูกหรือไม่ ในความเป็นจริง ผู้ปฏิบัติในขั้นนี้ยังไม่สามารถกำหนดให้เห็นไตรลักษณ์ได้ เพราะจิตมักจะถูกวิปัสสนูปกิเลสเข้าครอบงำอยู่เสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติได้กัลยาณมิตรก็จะสามารถฟันฝ่าเอาชนะวิปัสสนูปกิเลสได้ ทำให้การปฏิบัติวิปัสสนา-กรรมฐานดำเนินต่อไป ครั้นปฏิบัติมาถึงญาณ ระดับอุทยัพพยญาณ

อย่างแก่ (พลวะ) ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถกำหนดรูปนามเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง สำหรับคุณสิรินเอง เมื่อเธอปฏิบัติมาถึงญาณนี้ เธอจะเห็นภาพต่าง ๆ ที่แปลก ๆ ใจสงบ มีศรัทธามั่นในพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น ซึ่งความรู้สึกนี้ไม่เคยมีมาก่อน เธอมีความพึงพอใจในสภาวะอย่างนี้เป็นอย่างมาก เธออาจจะมีความเข้าใจผิดว่า ตนเองได้บรรลุธรรมชั้นสูง ซึ่งถือว่าเป็นความคิดที่ผิด ในสภาวะเช่นนี้ เธอควรมีกัลยาณมิตรที่คอยแนะแนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้อง โดยไม่ให้ใส่ใจถึงภาพต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้น ในขณะที่เธอกำหนดรูปนามอยู่ หรือถ้าหากเธอจะใส่ใจก็ควรกำหนดว่า **"เห็นหนอ ๆ ๆ"** ถ้าคุณสิรินสลัดความยึดติดในรูปภาพที่มาปรากฏออกไปได้ โดยไปกำหนดรูปนามต่อไป เธอก็จะก้าวหน้าในสภาวญาณระดับสูงต่อไป

ขั้นที่ ๕ **ภังคานุปัสสนาญาณ :เป็นญาณที่หยั่งรู้ความดับไปของรูปนาม** ในญาณหลายขั้นที่ผ่านมา ผู้ปฏิบัติมักจะพบกับอารมณ์ที่เป็นบัญญัติเสมอ เช่น อาการพอง อาการยุบ เป็นต้น แต่ครั้นปฏิบัติมาถึงญาณนี้จะมีความรู้สึกว่า อาการพอง อาการยุบ หายไป หรือบางครั้ง ตัวตนหายไปก็มี ทำให้ผู้ปฏิบัติบางท่านเกิดความรู้สึกว่า ตนเองได้บรรลุธรรมชั้นสูงแล้ว ความจริง ผู้ปฏิบัติเห็นอารมณ์ปรมัตถ์ที่ดับไปชัดเจนเท่านั้น ซึ่งพลิกผันความรู้สึกว่ามีตัวตนได้หมดสิ้น ดังตัวอย่าง คุณสิรินเมื่อเธอปฏิบัติมาถึงญาณนี้ จะเห็นอารมณ์ที่เป็นบัญญัติหายไป อารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์ปรากฏเด่นชัดขึ้น ซึ่งผิดกับเมื่อก่อน จะเห็นคนที่ตนรักเสียชีวิตไปต่อหน้าต่อตา โดยสามัญสำนึกก็เข้าใจว่า รูปนามสังขารดับไป ครั้นมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานถึงญาณนี้ ความดับสลายไปของรูปนามที่เป็นอารมณ์ปรมัตถ์ ชัดเจนมากกว่าความรู้สึกนึกคิดขณะที่

เห็นคนตาย ในเวลาปฏิบัติจริง คุณสิรินไม่เห็นอาการพองยุบเลย เพราะตัวตนหายไป เธอก็ต้องกำหนด แต่เพียงว่า **"รู้หนอ ๆ"** ก็เพียงพอ

ญาณขั้นที่ ๖ **ภยตูปัฏฐานญาณ : เป็นญาณที่หยั่งรู้รูปนามว่าเป็นสิ่งที่น่ากลัว** ความรู้สึกที่น่ากลัวนี้ ไม่ใช่เป็นความรู้สึกเหมือนกลัวภูตผีปีศาจ แต่รู้สึกกลัวรูปนาม ตามสภาวะของมัน ในเวลาปฏิบัติจริง ขณะที่คุณสิรินกำลังกำหนดพองหนอ ยุบหนอ อยู่ อาจจะเห็นสภาพของร่างกายที่มีแต่กระดูกขาวโพลน กระบอกตากลวงโบ๋ น่าเกลียดน่ากลัวยิ่งนัก จนทำให้เธอไม่อยากมีรูปนามสังขาร ซึ่งจะต้องตกอยู่ในสภาพเช่นนี้อยู่เสมอร่ำไป อีกทั้งรูปนามที่มีอยู่ ก็รังแต่จะก่อให้เกิดทุกข์ร่ำไป เมื่อเธอได้เห็นสภาพของร่างกายเช่นนี้โดยกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนา-กรรมฐาน เธอก็จะมีกำลังใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากขึ้นโดยลำดับ

ญาณขั้นที่ ๗ **อาทีนวญาณ : เป็นญาณที่หยั่งรู้รูปนามว่าเป็นสิ่งที่มีแต่โทษ** ความรู้สึกเช่นนี้มิใช่เป็นเรื่องที่คิดขึ้นมาเอง หากแต่เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติเห็นด้วยตัวเองในเวลาปฏิบัติจริง เช่น กรณีคุณสิรินในขณะที่ปฏิบัติ ก็เห็นร่างกายที่ค่อย ๆ พองขึ้นอืด ที่บริเวณท้อง ลำตัว แขน หลังมือ เท้า เป็นต้น สักระยะหนึ่ง อาการพองอืด ก็จะค่อย ๆ ยุบลงตามปกติ สภาวะทำนองนี้จะไม่ปรากฏให้เธอเห็นชัดเจนในเวลาปกติ แต่จะปรากฏให้เธอเห็นในเวลาปฏิบัติกรรมฐาน ดังนั้น เธอจึงเห็นรูปนามสังขารว่า เป็นสิ่งที่มีโทษ ไม่อยากได้รูปนามสังขารเช่นนี้อีกต่อไป เธอก็จะยิ่งมีกำลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างไม่ลดละ วิปัสสนาญาณก็จะสูงขึ้น โดยลำดับ

ญาณขั้นที่ ๘ **นิพพิทาญาณ : เป็นญาณที่ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อรูปนามสังขาร** ความรู้สึกเบื่อหน่ายนี้ ไม่ใช่อยู่เฉย ๆ ไม่ได้

ปฏิบัติก็เกิดความเบื่อหน่ายได้ หากแต่เกิดขึ้นเวลาที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรูปนามอยู่บ่อย ๆ เป็นความรู้สึกเบื่อหน่ายที่เกิดขึ้นกับใจ เช่น กรณีคุณสิรินก่อนที่เธอจะมาเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เธออาจจะเป็นที่รักของคนทั้งหลาย ครั้นเธอปฏิบัติมาถึงญาณนี้ จะมีความรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากเห็นหน้าคนที่เคยรู้จักมักคุ้นหรือแม้แต่คนที่ตนรัก ในกรณีนี้ สำหรับผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติ เมื่อเห็นอาการของคุณสิริน ก็อาจจะคิดว่า เธอนั้นเปลี่ยนไป แต่กัลยาณมิตรผู้คอยควบคุมการปฏิบัติก็จะรู้ว่า เป็นสภาวะของญาณอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่นานนัก สภาวญาณอย่างนี้ก็จะหายไป ดังนั้นสำหรับผู้ปฏิบัติที่เห็นภาพความเปลี่ยนแปลง จึงไม่ต้องกลัวกต่อสภาวะที่เกิดขึ้น สภาวญาณนี้รวมไปถึงความรู้สึกเจ็บปวดแสนทรมาน ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานโดยตรง หากคุณสิรินกลัวความเจ็บปวดหรือเกิดความเบื่อหน่ายมากขึ้น ในเวลาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เป็นการยากสำหรับเธอ ที่จะเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้ก้าวหน้าต่อไป ในทำนองเดียวกัน บางครั้งขณะที่คุณสิรินเดินจงกรมอยู่ ก็อาจจะมีความรู้สึกเหมือนกับว่า เดินอยู่บนปลายเหล็กแหลม ซึ่งเจ็บปวดมาก แต่มิใช่เป็นเหล็กแหลมจริง ดังนั้น ญาณในระดับนี้ การได้กัลยาณมิตรจึงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็น และมีความสำคัญมาก คุณสิรินที่เคยท้อแท้ใจเพราะเบื่อหน่ายต่อรูปนามสังขาร ครั้นได้กัลญาณมิตรที่ดี ก็อาจจะมุมานะเจริญกรรมฐานต่อเนื่องไป

ญาณขั้นที่ ๙ **มุญจิตุกัมยตาญาณ : เป็นญาณที่ทำให้ผู้ปฏิบัติอยากหลุดพ้นจากรูปนามสังขาร** เพราะการได้รู้ความไม่เที่ยวของรูปนามสังขาร เป็นเรื่องที่น่าเบื่อหน่าย ความรู้สึกเช่นนี้ ก็มิใช่เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาลอย ๆ หากแต่เกิดขึ้นในเวลาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ดังกรณีคุณสิริน ถ้าเธอปฏิบัติมาถึงญาณนี้ บางครั้ง ก็อาจจะเกิดอาการคันตัว

ตามร่างกายขึ้น หรืออาจจะเกิดเจ็บปวดทุกขเวทนามาก จนอยากหนีไปให้พ้นจากรูปนามสังขารที่มีอยู่ แต่เธอก็ไม่ได้หนีไปไหน ยังคงมีกำลังใจในการกำหนดเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่อย่างไม่ลดละ แม้จะมีความรู้สึกเจ็บปวดมากมายเพียงใดก็ตาม

ญาณขั้นที่ ๑๐ **ปฏิสังขาญาณ : เป็นญาณที่หยั่งรู้ที่คอยทบทวนรูปนามสังขารว่า ตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** อีกครั้งหนึ่ง ในญาณนี้ สำหรับคุณสิรินอาจจะเห็นไตรลักษณ์ชัดเจน การทบทวนญาณนี้ ถือว่าเป็นการทบทวนที่ชัดเจนที่สุด ความจริง ในญาณที่ผ่าน ๆ มา คุณสิรินก็เห็นไตรลักษณ์ที่ปรากฏในลักษณะต่าง ๆ ชัดบ้างไม่ชัดบ้าง ครั้นมาถึงญาณนี้ คุณสิรินเห็นไตรลักษณ์ปรากฏชัดเจน มีความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์มากที่สุด การทบทวนการหยั่งรู้ไตรลักษณ์มีประโยชน์ ก็เพื่อจะได้ยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ต่อไป

ญาณขั้นที่ ๑๑ **สังขารุเปกขาญาณ : เป็นญาณที่หยั่งรู้รูปนาม สังขาร เป็นความรู้สึกวางเฉย** ญาณในระดับนี้ สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นับตั้งแต่ปฏิบัติมาก็มีความรู้สึกวางเฉย กล่าวคือ ในช่วงหลาย ๆ ญาณที่ผ่านมา ผู้ปฏิบัติมักจะพบปัญหามากมายในเวลาปฏิบัติ เช่น ความรู้สึกน่ากลัว (ภยญาณ) ความรู้สึกที่มีแต่โทษภัย (อาทีนวญาณ) ความรู้สึกเบื่อหน่าย (นิพพิทาญาณ) ความรู้สึกระอิดระอา (มุญจิตุกัมยตาญาณ) ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายเลยสำหรับผู้ปฏิบัติที่จะผ่านพ้นสถานการณ์นี้ไปได้ แต่ครั้นผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติมาถึงญาณนี้ จิตก็จะสงบไม่มีอารมณ์ดังกล่าวเข้ามารบกวนอีกเลย สามารถกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดีกว่าเมื่อก่อน ไม่มีความเจ็บปวดทุกขเวทนาใด ๆ โดยเฉพาะสำหรับคุณสิรินเอง ตั้งแต่เจริญวิปัสสนากรรมฐานมา ก็จะเห็นคุณค่าของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อเธอปฏิบัติมาถึงญาณนี้ เธอสามารถเจริญ

วิปัสสนากรรมฐานได้ตลอดทั้งคืนทั้งวัน ซึ่งเป็นไปได้ยากมากสำหรับสามัญชนที่ไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาก่อน ญาณนี้จึงมีความสำคัญมากสำหรับเธอ หากเธอมีวาสนาบารมี มีอินทรีย์เสมอกัน (มีสัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เสมอกัน) ก็จะสามารถบรรลุมรรคผล นิพพาน ได้ เปรียบเหมือนนกที่บินอยู่ท่ามกลางมหาสมุทรเมื่อมองเห็นฝั่ง ก็สามารถบินเข้าฝั่งได้ตามต้องการทันที

ญาณขั้นที่ ๑๒ **อนุโลมญาณ : เป็นญาณที่พิจารณารูปนามสังขารว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** โดยพิจารณาตามลำดับมาตั้งแต่ อุทยัพพยญาณ (ญาณที่ ๔) จนถึงสังขารุเปกขาญาณ (ญาณที่ ๑๑) เปรียบเหมือนพระมหากษัตริย์ ผู้ทรงสดับการวินิจฉัยคดีของตุลาการแปดท่านแล้ว ทรงมีพระราชวินิจฉัยอนุโลม ตามคำวินิจฉัยของตุลาการทั้งแปดนั้น ในญาณนี้ สำหรับคุณสิรินเอง หากปฏิบัติมาถึงสังขารุเปกขาญาณจนญาณแก่เต็มที่แล้ว ก็สามารถกำจัดโมหะได้ เห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่เห็นพระนิพพาน จะต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยความพากเพียรต่อไปอีก

ญาณขั้นที่ ๑๓ **โคตรภูญาณ : เป็นญาณที่ข้ามเขตปุถุชนเข้าสู่อริยชน** เป็นด่านที่สลัดอารมณ์ทางโลกิยะ เสนอแนะนิพพานให้เป็นอารมณ์ของจิต ในเวลาปฏิบัติจริง อนุโลมญาณกับโคตรภูญาณ จะเกิดขึ้นต่อเนื่องกันในขณะจิตเดียวกัน โดยอนุโลมญาณจะเกิดขึ้นก่อนโคตรภูญาณสองหรือสามครั้ง เพื่อทำตัวให้เข้มแข็ง ที่สามารถไล่ความมืดคือโมหะออกไป ในญาณนี้ ผู้ปฏิบัติยังคงกำหนดรูปนามต่อไป เมื่อโคตรภูญาณเกิดขึ้น จิตของผู้ปฏิบัติมีนิพพานเป็นอารมณ์ ข้ามโคตรปุถุชน บรรลุถึงอริยชน โดยไม่หวนกลับมาอีก ความจริงญาณนี้ แม้จะมีนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ก็ยังไม่สามารถที่จะทำลายกิเลสให้หมดสิ้นได้

(ธนิต อยู่โพธิ์ ๒๕๓๘ : ๑๓๐) ได้เปรียบเทียบผู้ที่บรรลุถึงญาณนี้ว่า เหมือนบุรุษที่เดินทางมาทำธุระกิจบางอย่างที่ราชสำนัก เห็นพระราชาเสด็จประทับนั่งบนคอช้างพระที่นั่ง ที่กำลังเสด็จพระราชดำเนินมาตามท้องถนนแต่ที่ไกล เมื่อมีคนมาถามบุรุษนั้นว่า "เจ้าเห็นพระราชาแล้วหรือยัง" บุรุษนั้น แม้จะเห็นพระราชาแล้ว แต่ก็ตอบว่า "เรายังไม่เห็น" ที่ตอบว่ายังไม่เห็น ก็เพราะว่าบุรุษคนนั้น ยังไม่ได้ทำกิจที่ตนเองเดินทางมาทำธุระกิจในราชสำนัก แม้จะเห็นพระราชาแล้วก็ตาม ฉันใด ที่ไม่เรียกโคตรภูญาณ ว่าเป็นญาณทัสน์ (การเห็นด้วยปัญญานั้น) เพราะว่าญาณนี้ยังไม่ได้ประหานกิเลส ซึ่งเป็นกิจที่จะพึงกระทำ ดังนั้น การเห็นพระนิพพานด้วยญาณทัสสนะที่แท้จริง ต้องเป็นการเห็นด้วยปัญญาไม่ใช่เห็นด้วยตา การที่บุรุษคนนั้นเห็นพระราชา ความหมายก็คือว่าแม้จะเห็นแต่ยังไม่สามารถทำธุระกิจของตนให้สำเร็จได้ สำหรับกรณีของคุณสิริน เมื่อเธอปฏิบัติมาถึงญาณนี้ ถ้าหากนิพพานเปรียบเหมือนน้ำเธอก็พึ่งพบบ่อน้ำแต่ยังไม่ได้ดื่มน้ำเลย ความประสงค์ของเธอจะเต็มเปี่ยม เมื่อเธอได้ลงมือดื่มน้ำ

ญาณขั้นที่ ๑๔ **มัคคญาณ : เป็นญาณที่ทำลายกิเลส** ผู้ปฏิบัติได้พบพระนิพพานครั้งแรก เสวยนิพพานเป็นอารมณ์ เห็นแจ้งนิโรธสัจด้วยปัญญาของตนเอง รูปนามสังขารดับไปในญาณนี้ สำหรับคุณสิริน เมื่อเธอปฏิบัติมาถึงญาณนี้ ก็เปรียบได้ว่า เธอได้ดื่มน้ำคือพระนิพพานแล้ว เธอเท่านั้นที่รู้ว่า รสพระนิพพาน นั้น เป็นอย่างไร เธอหมดความสงสัยในพระรัตนตรัยโดยสิ้นเชิง พร้อมทั้งมีศีล ๕ เป็นนิจ เธอเป็นบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนาในระดับต้น แม้เธอจะยังโกรธ ก็เป็นคนที่โกรธง่าย หายเร็ว ไม่ผูกพยาบาท แม้จะรักก็ไม่หลงยึดติด มีพุทธธรรมเป็นปิยมิตรทุกลมหายใจ ตราบเท่าที่โลภะ โทสะ ไม่เข้าแทรก

จิตของเธอมุ่งหน้าไป สู่พระนิพพานพัฒนาตนให้เป็นพระอริยบุคคลชั้นสูง ๆ ขึ้นต่อไป โดยไม่ลดละ

ญาณขั้นที่ ๑๕ **ผลญาณ : เป็นญาณที่เกิดถัดมาจากมัคคญาณ** เกิดขึ้นในขณะจิตเดียวกันกับมัคคญาณ การประหานกิเลสได้สำเร็จในระดับมัคคญาณ เรียกว่า เป็นการประหานกิเลสได้อย่างเด็ดขาด (สมุจเฉทปหาน) ส่วนการประหานกิเลสในระดับผลญาณ เรียกว่า ปัสสัทธิปหาน (ธนิต อยู่โพธิ์ ๒๕๓๘ : ๑๓๕) ได้เปรียบเทียบไว้ว่า ผู้ต้องการดับไฟที่ไหม้ติดฟืนอยู่ ก็ต้องเอาน้ำรดที่ฟืน ไฟก็จะมอดไป แต่เมื่อไฟมอดไป ก็ยังมีไอร้อนเหลืออยู่ เมื่อผู้ดับไฟเอาน้ำรดอีกสองสามครั้ง ไอร้อนจึงจะหายไป เมื่อผู้ปฏิบัติประหานกิเลสได้อย่างเด็ดขาดด้วยมัคคญาณ แต่อำนาจของกิเลสยังเหลืออยู่ เช่นเดียวกับที่เอาน้ำไปรดไอร้อนที่เหลืออยู่ โดยรดสองสามครั้ง ไอร้อนก็จะเงียบหายไป การประหานกิเลส ด้วยอำนาจของผลญาณ ก็ทำนองเดียวกัน คือ ผลญาณ จะเกิดขึ้นสองถึงสามครั้งต่อจากมัคคญาณ ดังตัวอย่างสำหรับคุณสิรินเอง เมื่อเธอปฏิบัติมาถึงญาณนี้ ก็เป็นเหมือนคนที่พึ่งหายจากไข้ใหม่ ๆ แต่ก็ยังต้องรับประทานยาแก้ไขอยู่อีก เพื่อให้พิษไข้นั้นหายสนิทจริง นั่นก็หมายความว่า เธอก็ยังต้องกำหนดวิปัสสนากรรมฐานต่อไป

ญาณขั้นที่ ๑๖ **ปัจจเวกขณญาณ : เป็นญาณที่ย้อนกลับไปทบทวนมรรค ผล นิพพาน ที่ตนเองได้พบผ่านมา** ตลอดถึงพิจารณากิเลสที่ละได้แล้ว และที่ยังละไม่ได้ สำหรับคุณสิรินเอง ที่ปฏิบัติวิปัสสนามาถึงญาณนี้ ก็เปรียบได้ว่า เธอวิ่งหนีกิเลสมาไกลแล้ว ก็จึงหยุดเหลียวหลังไปพิจารณาดูกิเลสอีกครั้ง เพื่อความแจ่มชัดมากยิ่งขึ้น ทำนองเดียวกับที่ว่า รู้เขา รู้เรา ทั้งนี้ก็เพื่อสำรวจดูตัวเอง ในกรณีของคุณสิริน หากเธอยังเป็นพระโสดาบันอยู่ เธอก็จะมุ่งหน้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อ

ทำลายกิเลสที่ยังเหลืออยู่อีกต่อไป หากเธอไม่สำรวจดูกิเลสของตนเองที่ยังเหลืออยู่ เธอก็อาจจะขาดความถี่ถ้วนไม่แจ่มชัดในตนเอง ดังนั้นปัจจเวกขณญาณ จึงมีความจำเป็นมากสำหรับเธอ ในการสำรวจทบทวนความสำเร็จของผู้ปฏิบัติ และภารกิจที่ได้ทำเสร็จแล้ว เพื่อจะได้มุ่งหน้า พัฒนาตนเองไป จนกว่าจะบรรลุถึงบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนา คือ เป็นพระอรหันต์

ดังนั้น **"โสฬสญาณ"** หรือ **"ญาณ ๑๖"** จึงเป็นดัชนีชี้ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในสมัยพุทธกาลพระองค์ทรงหยั่งรู้วาระจิตของผู้บรรลุธรรมด้วยพระองค์เอง เมื่อพระองค์เสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว การตรวจสอบผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงต้องอาศัยหลักการในคัมภีร์ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ การรู้เรื่องโสฬสญาณอาจจะเป็นทั้งแง่ลบและแง่บวก **"ในแง่บวก"** อาจจะเป็นการสร้างกำลังใจให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นความสำคัญของการพัฒนาตน ด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐาน ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนและพบได้ในคัมภีร์ สำหรับผู้ที่มีความท้อแท้ใจ ก็ได้รับเอากำลังใจที่จะปฏิบัติ เมื่อได้เห็นหลักการที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ในพระไตรปิฎก หรือแม้แต่คำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถา **"ในแง่ลบ"** การรู้เรื่องญาณ อาจจะเป็นอุปสรรคในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในขณะที่กำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ หากผู้ปฏิบัติคอยจ้องผลของการปฏิบัติอยู่ โดยไม่ได้ใส่ใจกำหนดรูปนาม ตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติพลาดโอกาสได้ลิ้มรสพระธรรม ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ผู้ปฏิบัติจะมีความรู้ความเข้าใจ ในกระบวนการของญาณ ๑๖ ครบถ้วน แต่ในเวลาปฏิบัติจริง ผู้ปฏิบัติจะต้องสลัดความรู้เกี่ยวกับเรื่องญาณให้หมดสิ้น และมุ่งหน้ากำหนดวิปัสสนากรรมฐานอย่างเดียว จึงจะ

ได้รับผลการปฏิบัติอย่างแท้จริง อย่างไรก็ตาม การรู้เรื่องโสฬสญาณในเชิงปริยัติ น่าจะเป็นอุปสรรคที่ขวางกั้นการบรรลุมรรค ผล นิพพานของผู้ที่กำลังวิปัสสนากรรมฐานอยู่มิใช่น้อย เปรียบเหมือนกับการทุจริตในการสอบ ซึ่งนอกจากจะทำให้เราได้รับความเดือดร้อนแล้วยังทำให้เราไม่ได้ความรู้ที่แท้จริงในวิชาที่เราสอบด้วย

แต่เดิมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สำนักวัดมหาธาตุ ฯ พระวิปัสสนาจารย์ไม่อนุญาตให้ผู้ปฏิบัติ ผู้ยังไม่สมควรฟังเทศน์ลำดับญาณเข้าฟังเทศน์ เพราะถ้าผู้ไม่สมควรเข้าฟังเทศน์ลำดับญาณเข้าฟังเทศน์เวลาปฏิบัติ ก็อาจจะนึกถึงลักษณะสภาวญาณต่าง ๆ ตามที่ตัวเองได้ฟังมาก็จะเป็นอุปสรรคในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การเทศน์ลำดับญาณของพระวิปัสสนาจารย์สำนักวัดมหาธาตุ ฯ นั้น ท่านได้เทศน์ตามเนื้อหาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถา พร้อมทั้งอาจาริยมติที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา

❖

บทที่ ๔
บทสรุปและข้อเสนอแนะ

การปฏิบัติกรรมฐานสำนักวัดมหาธาตุ ฯ ที่พระพิมลธรรม อดีตเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุ ฯ เป็นผู้อำนวยการจัดขึ้น ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๖ จนถึงปัจจุบันโดยมีพระธรรม-ธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ นับเป็นระบบกรรมฐานที่สามารถตรวจสอบได้ตามหลักพระไตรปิฎกและอรรถกถา เพราะท่านพระอาจารย์ใหญ่เองเป็นผู้เคยผ่านการศึกษาพระปริยัติธรรม จนสำเร็จเป็นเปรียญธรรม ๙ ประโยค และเคยผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีประสพการณ์โดยตรงทั้งในประเทศไทย และประเทศเมียนมาร์ มาเป็นเวลาช้านาน การอธิบายหลักกรรมฐานจึงไม่ผิดไปจากพระไตรปิฎก และอรรถกถาของกลุ่มประเทศพุทธศาสนาเถรวาท ดังกล่าวมาแล้วในบทที่ ๔ อย่างไรก็ตามในแง่ประวัติศาสตร์ การปฏิบัติกรรมฐานสายนี้ได้เจริญมาโดย

ลำดับ ส่วนหนึ่งอาศัย ***"มันสมองและความฉลาด ของพระพิมลธรรม"*** เพราะท่านเป็นพระมหาเถระ **"ชอบเจริญศาสนสัมพันธไมตรี"** กับประเทศที่นับถือทั้งฝ่ายเถรวาทและมหายานอยู่เสมอ โดยเฉพาะประเทศเมียนมาร์ ดังนั้น โอกาสที่พระพิมลธรรมจะคัดเลือกสรรระบบกรรมฐานที่ดี และถูกต้องที่สุด มาไว้ในประเทศไทย จึงเป็นไปได้สูง อีกทั้ง พระพิมลธรรมเอง ก็มีพื้นฐานทางปริยัติธรรมเป็นถึงเปรียญธรรม ๘ ประโยค เป็นสังฆมนตรีว่าการองค์การปกครอง และมีความสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตั้งแต่สมัยเป็นพระมหาเปรียญหนุ่ม ดังนั้น ระบบกรรมฐานสำนักวัดมหาธาตุ ฯ จึงไม่ได้ถูกตำหนิในเชิงปริยัติธรรม เพราะเป็นระบบที่มีการปฏิบัติไม่ใช่แต่ในประเทศไทย แม้แต่ประเทศตะวันตก ก็นิยมนำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวอรรถกถา ของพระมหาสีสะยาดอ ประเทศเมียนมาร์ หากมองในแง่นี้ พระพิมลธรรมจึงถือว่า เป็นพระมหาเถระที่มีวิสัยทัศน์กว้างไกล มองการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นสิ่งสากล ไม่ได้ยึดติดกับระบบกรรมฐานที่เคยเป็นแนวปฏิบัติในประเทศไทยเพียงอย่างเดียว ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า พระพิมลธรรมเป็นพระมหาเถระ ที่รู้จักเลือกสรรแยกแยะระบบกรรมฐานที่เหมาะสมที่ถูกต้อง ตามพระไตรปิฎกเป็นหลัก แม้ในประเทศไทย จะมีระบบกรรมฐานอื่น ๆ มากมายที่นิยมปฏิบัติกัน แต่พระพิมลธรรม ก็ไม่เคยตำหนิติเตียนระบบกรรมฐานต่าง ๆ ที่มีในประเทศไทยเลย แต่กลับส่งเสริมสนับสนุนระบบกรรมฐานต่าง ๆ อีกด้วย สำหรับระบบกรรมฐานที่วัดมหาธาตุ ฯ นั้น ท่านพระพิมลธรรมพยายาม เลือกสรรเป็นกรณีพิเศษโดยตั้งอยู่บนพื้ฐานของพระไตรปิฎกเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่ไม่เคยศึกษาปริยัติธรรมอีกทั้งไม่เคยเจริญวิปัสสนากรรมฐานในระบบนี้มาก่อน ก็ย่อมเป็นธรรมดาที่จะตำหนิ หรือไม่เห็นด้วยกับการปฏิบัติกรรมฐานในแนวนี้

แม้ว่าระบบกรรมฐานสายวัดมหาธาตุฯ จะถือว่า เป็นระบบที่สามารถตรวจสอบตามพระไตรปิฎกและอรรถกถาได้สายหนึ่ง ในประเทศไทย แต่คนในสังคมไทยจะได้รับประโยชน์จากระบบกรรมฐานชนิดนี้หรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับว่า คนไทยได้สนใจการปฏิบัติวิปัสสนา-กรรมฐานมากน้อยเพียงไร ด้วยว่าตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนานั้น การที่จะเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ มิใช่เพียงมีความรู้ทางระบบปริยัติธรรมที่สมบูรณ์แบบเท่านั้น แต่สังคมไทยจะได้รับประโยชน์จากการนับถือพระพุทธศาสนาโดยสมบูรณ์ ก็ต่อเมื่อได้ลิ้มรสพระธรรมโดยการปฏิบัติกรรมฐานเท่านั้น มีบุคคลตัวอย่างมากมายที่เมื่อผ่านการปฏิบัติกรรมฐานแล้ว เปลี่ยนจิตที่ชั่วร้ายเป็นจิตที่ดี เพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานถือว่า เป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ โดยเปลี่ยนเป็นบุคคลตัวอย่างในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ลำพังความสมบูรณ์ของพระปริยัติธรรมที่ไม่ผ่านกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเลย ประสพการณ์ตรงเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน กับสาระในคัมภีร์พระไตรปิฎก ย่อมแยกเป็นอิสระต่อกันโดยสิ้นเชิง ดังนั้น พระปริยัติธรรมกับพระปฏิปัตติธรรม จึงมีความสัมพันธ์กัน จะแยกกันเป็นอิสระไม่ได้ อย่างไรก็ตาม แม้คนบางกลุ่มในสังคมไทยอาจจะไม่ได้ ศึกษาและสืบค้นระบบกรรมฐานนี้ตามแนวพระไตรปิฎกและอรรถกถา ด้วยเหตุผลหลายอย่าง แต่ก็มิควรท้อแท้ที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามที่ตนได้ศึกษาและปฏิบัติมาจากสำนักของครูบาอาจารย์ทั้งหลาย เพราะความรู้สึกท้อแท้หมดหวังอาจทำให้พลาดโอกาสในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ง่ายกว่า ความรู้สึกที่ว่าไม่ได้สืบค้นระบบวิปัสสนา-กรรมฐานจากคัมภีร์ วิธีที่ดีที่สุดก็คือ ให้รีบลงมือปฏิบัติวิปัสสนา-

กรรมฐานตามที่ตนได้ศึกษามานั้นได้ ไม่รั้งรอความเข้าใจเกี่ยวกับพระปริยัติธรรมและผลของการปฏิบัติตามที่ตั้งความหวังเอาไว้ การลองผิดลองถูก อาจจะทำให้สูญเสียเวลาไปบ้าง แต่มันก็เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาในตัวมันเอง

ปัญหาที่สำคัญอย่างหนึ่ง ก็คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมักจะวิตกกังวลว่า เมื่อปฏิบัติกรรมฐานแล้วจะได้ผลหรือไม่ เพราะตลอดทั้งวันมีแต่กำหนด **"หนอ"** เป็นหลัก ซึ่งดูเหมือนว่าเป็นภาวะที่ "จำเจ" น่าเบื่อหน่าย ซึ่งมิใช่วิสัยของคนธรรมดาสามัญที่จะต้องทำอะไร "ซ้ำ ๆ ซาก ๆ" อยู่ทั้งวัน ยิ่งสิ่งที่กำหนดเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นจับต้องไม่ได้มีลักษณะเป็นนามธรรม เพราะคนธรรมดาสามัญมักจะชื่นชมยินดีแต่สิ่งที่เป็นวัตถุที่น่าใคร่น่าพอใจ การได้สิ่งที่น่าใคร่น่าพอใจ ถือว่าเป็นความสำเร็จของคนทั่วไป อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ประสงค์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าหากไม่สลัดความคิดเช่นนี้ออกไป ก็นับว่าเป็นการยากที่จะ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างประสพความสำเร็จ เพราะตัวตน(อัตตา) ถือว่า เป็นอุปสรรคที่ยิ่งใหญ่ของการปฏิบัติกรรมฐานที่ขวางกัน ไม่ให้เรามุ่งหน้ากระทำความดี ปัญหาที่ต้องแก้คือ **"ตัวเรา"** ความจริงการปฏิบัติกรรมฐานย่อมมีผลเสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติลงมือปฏิบัติแล้ว แม้ว่าการปฏิบัติจะสำเร็จหรือไม่ก็ตาม ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับวาสนา บารมีของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตาม เราเกิดมาเราไม่ทราบเหมือนกัน ว่าเราเคยมีบารมีมากน้อยเพียงใด หากเรารู้ว่าไม่มีบารมีมาแต่อดีตชาติ เราก็คงหวนกลับไปแก้ไขเรื่องราวในอดีตไม่ได้ ยิ่งเรื่องราวในอนาคต ด้วยแล้ว เราก็ยังไม่สามารถจะจัดการอะไรได้เลย เราก็คงกลับไปหา อดีตไม่ได้ฉันใด เราเดินรุดหน้าไปหาอนาคต โดยไปจัดการกับอนาคต ไม่ได้ด้วย ฉันนั้น แต่สิ่งที่เราจะทำได้คือ

ทำปัจจุบันให้ดีที่สุดด้วยการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทันทีเมื่อมีโอกาส ดังนั้น การลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงมีความสำคัญมากกว่าการที่จะไปคำนึงถึงหลัก ปริยัติธรรม ในประเด็นที่เกี่ยวกับวิปัสสนา-กรรมฐาน แต่ถ้าหากว่า เราเลือกได้ทั้งปริยัติและปฏิบัติ ก็ย่อมจะเป็นประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ สำหรับเรา

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติถูกต้องมีสติ มีความพากเพียรหยั่งรู้ สม่ำเสมอแล้ว ก้าวหน้าในการปฏิบัติก็จะสามารถพิสูจน์ได้ ความก้าวหน้าทางวิปัสสนานั้น ภาษาศาสนาเรียกว่า **"ญาณ"** หรือ **"วิปัสสนาญาณ ๑๖"** ซึ่งเป็นเครื่องมือในการสำรวจผลของการปฏิบัติ ผู้เขียนได้นำเรื่องวิปัสสนาญาณ ๑๖ กล่าวไว้ ในบทที่ ๔ โดยย่นย่อเพื่อเป็นกำลังใจของผู้สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ความจริง การรู้วิธีการปฏิบัติถูกต้อง ก็ถือว่า เป็นการเบิกทางที่ดีที่สุดแล้ว ส่วนวิปัสสนาญาณซึ่งเป็นวิธีวัดผลของการปฏิบัตินั้น จะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อเป็นผลจากการปฏิบัติจริง ๆ เท่านั้น ส่วนความรู้ในเชิงวิชาการเกี่ยวกับเรื่องญาณนั้น แม้จะเป็นผลดีในระดับหนึ่ง แต่จะมีผลเสีย เมื่อผู้ปฏิบัติหวนคำนึงแต่เรื่องของญาณในเวลาที่กำลังปฏิบัติอยู่ แทนที่จะตั้งใจปฏิบัติกำหนดสภาวะต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

เพราะฉะนั้น **การรู้เรื่องวิปัสสนาญาณ ๑๖** จึงเป็นสิ่งที่ดีในเชิงวิชาการเท่านั้น ส่วนเวลาปฏิบัติจริง ๆ ถ้าผู้ปฏิบัติคอยคิดคำนึงถึงวิปัสสนาญาณ ๑๖ ตามหลักปริยัติธรรมอยู่ โอกาสที่จิตของผู้ปฏิบัติจะมีอาการฟุ้งซ่านเป็นไปได้สูง สุดท้ายก็จะเป็นการปิดโอกาสไม่ให้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้สัมผัสและได้รับรู้รสวิปัสสนาอย่างแท้จริง แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อรู้จักหลักทฤษฎีเกี่ยวกับวิปัสสนาญาณ ๑๖ แล้ว เวลาปฏิบัติจริง ผู้ปฏิบัติก็ต้องทิ้งทฤษฎีเกี่ยวกับกับญาณ ๑๖ นี้ เพื่อให้การปฏิบัติกรรมฐานก้าวหน้า และได้ผลตามที่มุ่งหวังไว้

บรรณานุกรม

คณะกรรมการแผนกวิชาการแห่งกองการวิปัสสนาธุระ: **วิปัสสนาสาร** เล่มที่ ๑, ๒, ๓, ๔ ปีที่ ๑. พระนคร : โรงพิมพ์ บริษัทคณะช่าง จำกัด, ๒๔๙๘.

คณะกรรมการแผนกวิชาการแห่งกองการวิปัสสนาธุระ: **สมเด็จพระพุฒาจารย์กับวิปัสสนาธุระ.** กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

คณะกรรมการแผนกวิชาการ แห่งมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พุทธจักร** ปีที่ ๕๒ ฉบับที่ ๓. มีนาคม ๒๕๔๑. กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๑

พระพิมลธรรม: **ผจญมาร. บันทึกชีวิต ๕ ปี ในห้องขัง.** กรุงเทพมหานคร, บัณฑิตการพิมพ์, ๒๕๓๐.

พระธรรมปิฎก: **ประมวลศัพท์พุทธศาสน์.** กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

พระเทพสิทธิมุนี: **วิปัสสนาโสภณ.** กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์อนงศิลป์การพิมพ์. ๒๕๒๐.

พระเทพสิทธิมุนี: **หลวงพ่อหนอ.** กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์มหาจุฬา-ลงกรณราชวิทยลัย, ๒๕๓๖

พระเทพสิทธิมุนี: **ทางไปนิพพาน.** กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พระเทพสิทธิมุนี: **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน เล่มที่ ๑,๒.** กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์อมรินทร์ พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๓๒.

พระมหาสีสะยาดอ: **วิปัสสนามุนี.** กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๐.

พระกัมมัฏฐานาจริยะ อู ชนกาภิวังสะ: **ธรรมบรรยายเกี่ยวกับการปฏิบัติ.** กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์สหธรรมมิก, ๒๕๓๕.

ธนิต อยู่โพธิ์: **วิปัสสนานิยม.** กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

Venerable Mahasi Sayadaw. **The great discaurse on the teaching of the wheel of dhamma.** Bangkok; Thailand. Buddhadhamma foundation. 1996

Venerable Sayadaw U Janakabhivamsa. **Vipassana Meditation centres on insight meditation.** Yangon : Myanmar. 1992



ประวัติ
"พระศรีวรญาณ วิ.,

๑. ชื่อ **พระมหาบุญชิต** ฉายา **ญาณสํวโร** อายุ ๓๗ พรรษา ๑๕

๒. วิทยฐานะ ป.ธ. ๙, น.ธ.เอก วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

ปัจจุบันดำรงตำแหน่งผู้ช่วยเจ้าอาวาส

๓. สถานะเดิม ชื่อ บุญชิต นามสกุล สุดโปร่ง เกิดวัน ๓ ฯ[๑] ๑๐ ปีชวด ตรงกับ วันที่ ๖ เดือน กันยายน พุทธศักราช ๒๕๐๓

บิดาชื่อ นายอินทร์ สุดโปร่ง มารดาชื่อ นางที สุดโปร่ง บ้านเลขที่ ๘๔ หมู่ ๑ บ้านบึงเนียม ตำบลบึงเนียม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๔. บรรพชา ครั้งที่ ๑ วัน ๑ ฯ[๖] ๗ ปีกุน ตรงกับวันที่ ๓๐ เดือน พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๑๔ วัดศิริธรรมิกาวาส ตำบลโคกสี อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

พระอุปัชฌาย์ พระครูสิริสารธรรม (เหลา ปญฺญาธโร) วัดศรีธรรมิกาวาส ตำบลโคกสี อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๕. บรรพชา ครั้งที่ ๒ วัน ๕ ฯ ๘ ปีมะเส็ง ตรงกับวันที่ ๒๘ เดือนกรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๒๐ วัดมหาธาตุ ฯ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

พระอุปัชฌาย์ พระธรรมปัญญาบดี (สวัสดิ์ กิตฺติสาโร) วัดมหาธาตุยุ ฯ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

๖. อุปสมบท วัน ๑ ฯ ๔ ตรงกับวันที่ ๑๘ เดือนมีนาคม พุทธศักราช ๒๕๒๖ วัดมหาธาตุ ฯ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

พระอุปัชฌาย์ พระพิมลธรรม (อาจ อาสโภ) วัดมหาธาตุ ฯ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

พระกรรมวาจาจารย์ พระเทพวิมลโมลี (เหลว สุมโน) วัดธาตุ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

พระอนุสาวนาจารย์ พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) วัดมหาธาตุยุ ฯ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

๗. วิทยฐานะ

พ.ศ. ๒๕๑๓ สำเร็จชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนบ้านบึงเนียม ตำบลบึงเนียม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๑๔ สอบได้ น.ธ.ตรี ณ วัดศิริธรรมิกาวาส สำนักเรียนคณะจังหวัดขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๒๘ สอบได้ ป.ธ.๙ ณ วัดมหาธาตุ ฯ สำนักเรียนวัดมหาธาตุ ฯ

๘. ความรู้พิเศษ

พ.ศ. ๒๕๒๘ สำเร็จพุทธศาสตร์บัณฑิต (เกียรตินิยม) สาขาปรัชญาศาสนา คณะพุทธศาสตร์

พ.ศ. ๒๕๓๔ สำเร็จอักษรศาสตร์ มหาบัณฑิต (M.A) สาขาศาสนาเปรียบเทียบ คณะสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

๙. ความชำนาญการ วิปัสสนาธุระ

๑๐. งานปกครอง

พ.ศ. ๒๕๓๑ เป็นรองเจ้าคณะเลขที่ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๓๔ เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุ ฯ

พ.ศ. ๒๕๓๙ เป็นผู้รักษาการเจ้าคณะ ๑๒

พ.ศ. ๒๕๔๑ เป็นเจ้าคณะสลัก ๓

๑๑. งานการศึกษา

พ.ศ. ๒๕๑๙ เป็นครูสอนปริยัติธรรม สำนักวัดวุฒาราม

ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๒๐ ศึกษา และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดมหาธาตุฯ กับพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร)

พ.ศ. ๒๕๒๔ เป็นครูสอนโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๒๕ เป็นครูสอนโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดยานนาวา กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๒๗ เป็นกรรมการตรวจข้อสอบบาลีสนามหลวง

พ.ศ. ๒๕๒๘ เป็นครูสอนพระปริยัติธรรม สำนักเรียน วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

พ.ศ. ๒๕๒๙-๓๗ เป็นเลขานุการแผนกบาลีมหาธาตุวิทยาลัย สำนักเรียนวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

พ.ศ. ๒๕๓๓ เป็นประธานนำข้อสอบบาลีสนามหลวง ไปเปิดสอบที่วัดศรีมงคลใต้ จังหวัดมุกดาหาร ภาค ๑๐

พ.ศ. ๒๕๓๔ เป็นประธานนำข้อสอบบาลีสนามหลวง ไปเปิดสอบที่วัดพระธาตุพนม จังหวัดนครพนม ภาค ๑๐

พ.ศ. ๒๕๓๖-๓๗ ศึกษา และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม กับท่านพระภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจาริยะ เป็นเวลา ๒ ปี

พ.ศ. ๒๕๓๘ ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่สำนักมหาสีสะยาดอ ที่กรุงย่างกุ้ง ประเทศพม่า เป็นเวลา ๗ เดือน

พ.ศ. ๒๕๓๙ ถึงปัจจุบัน เป็นเลขานุการ นายกมหาธาตุ-วิทยาลัย สำนักเรียนวัดมหาธาตุ ฯ

พ.ศ. ๒๕๔๑ เป็นประธาน นำข้อสอบบาลีสนามหลวง ไปเปิดสอบที่วัดบ้านหนองกุง อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น ภาค ๙

ผู้อุปถัมภ์พิมพ์หนังสือ

๑. คุณนันทนา เหล่าไพบูลย์ และพี่น้องตระกูล "ล้ำเลิศลักษณ์"
๒. คุณสุคนธา จิววิชกุล
๓. คุณผ่องใส ล้ำเลิศลักษณ์
๔. คุณมาลี แสงเกษม
๕. คุณสุมณฑา กัณฑพงศ์
๖. คุณสุมาลัย กอบกัยกิจ
๗. คุณกนก สุรคุปต์
๘. คุณเจริญศรี อมาตยกุล
๙. ดร.คุณแม่สิริ กรินชัย และคณะลูกโยคี
๑๐. ศ.นพ.จำลอง-ดร.พริ้มเพรา ศิษยวณิช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๑๑. รศ.วนิดา จึงประสิทธิ์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
๑๒. คุณพ่อสุวรรณ-น.ส.พรพรรณ นากกัน
๑๓. คุณบุญช่วย สังข์มาลัย
๑๔. คุณสุภี (สิงหเสนี) มหานีรานนท์
๑๕. คุณอนุสรีย์ ศิริสุวรรณ
๑๖. คุณวรรณฤทัย เลขกาญจน์
๑๗. ชมรมผู้สูงอายุประจำคณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ
๑๘. คณะอุบาสกอุบาสิกา วัดมหาธาตุฯ
๑๙. คุณวรรณพร เจียมธรรมจินดา
๒๐. คุณอังศุลี ปัจฉิมานนท์ และครอบครัว
๒๑. คุณทองสุข พ่วงรอด และอุบาสก-อุบาสิกา ชาวเจ็ดเสมียน จ.ราชบุรี
๒๒. คุณโยธิน บัวบานพร้อม

มารู้จักวิปัสสนากรรมฐาน แบบพองหนอ-ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์